GUIA DA COSINHEIRA FAMILIAR

IMPRENSA BELEZA — Rua da Rosa, 99 a 107 — LISBOA

CLARA T. COSTA

GUIA
—DA—
COSINHEIRA FAMILIAR

Para uso dos Portugueses e Brasileiros

9.ª EDIÇÃO CUIDADA E MUITO DESENVOLVIDA

Emprêsa Literária Universal
15-Rua da Era-17
LISBOA

AS LEITORAS

Ao fazer a 1.ª edição do meu Guia da Cosinheira Familiar, estava longe de que sete meses depois, teria de fazer a 2.ª edição.

Vejo agora que o público aceitou melhor do que eu tinha previsto a venda do meu livro. Aqui lavro os protestos de minha gratidão, aproveitando a ocasião, de dizer algumas palavras a título de *prefácio familiar*...

As contínuas edições fizeram-me melhorar esta, que já vai com o *menu diario*, facilitando às donas de casa a confecção dos almoços e jantares que diariamente se veem em embaraços para variar as refeições.

Está dependente da cosinha das familias, a saùde e o bem estar e até a vida dessas mesmas familias: «diz-me o que comes, dir-te-hei a saùde que tendes».

A educação moderna, nas futuras mães de família, está hoje tão abandonada, no que diz respeito à arte culinária, que julgo para muito breve as familias passarem a fazer a vida de restaurante, como em Paris.

Esta falta de educação às futuras mães de familia, coloca-as muitas vezes em embaraços, quando constituem um lar, e não têem os meios precisos para possuírem uma cosinheira.

Ainda que, tenham meios para ter uma cosinheira, não precisarão essas jovens donas de casa, de ter poder e saber para fiscalizarem não só como se faz a comida, como também as regras económicas de a fazerem?

É portanto preciso saber não só como se rege a arte

culinária, como também saber, para assim poder mandar.

Eis porque ao apresentar o meu *Guia da Cosinheira Familiar*, tive a intenção de tornar acessivel a tôdas as inteligências, todos os segredos da arte culinária.

Embora não seja facil explicar com clareza e sem hesitações muitas receitas culinárias, tentei redigi-las pela forma mais prática a todos os que tiverem a felicidade de se servirem dêste guia prático.

Tôdas as pessoas poderão cosinhar não digo em princípio com um grande êxito, mas com um pouco de pratica, em breve farão milagres. Ha muitas donas de casa, que se desgostam de fazer comida, mas podem crer, que não ha satisfação maior para uma boa dona de casa, de que apresentar á familia, refeições variadas, e que além do seu valor nutritivo, tenham o condão de agradarem ao paladar da familia. Lembrem-se sempre que o maior prazer da mesa, não são as iguarias caras, mas sim da maneira que são apresentadas. Um olhar alegre, uma mesa limpa e bem posta, um copo bem limpo e um talher bem areado, fazem o primeiro milagre do apetite. Depois, as iguarias, sejam elas quais forem, trazidas em vazilhas limpas e cuidadas, auxiliam o restante. Podem ser sardinhas, mas se as trouxerem numa travessa, direitas, com um pequeno ramo de salsa levemente espalhado, agradam logo, e dá gosto comer, mas se as trouxerem umas sobre as outras num prato todo besuntado de azeite, estas deixam logo uma má impressão e embora se comam, não se comem com o apetite, que poderia dar esse manjar.

Apresento, pois, ás senhoras que desejem ter uma cosinha rasoavel e nutritiva, uma série de receitas que tenho a certeza de agradarem, não só pela simplicidade de execução, como tambem pela variedade.

Clara T. Costa

GUIA
DA
COSINHEIRA FAMILIAR

Receitas praticas por ordem alfabetica

Almondegas de carne — Pica-se muito bem uma porção de carne de vaca limpa, crua, com toucinho ou carne de porco gorda, tempera-se com queijo parmezão ralado, pimenta em pó, raspas de noz moscada, salsa picada e pão ralado, mistura-se tudo muito bem e liga-se com alguns ovos batidos em quantidade tal que a massa não fique nem muito dura, nem muito móle.

Divide-se esta massa em pedaços do tamanho de ovos pequenos de galinha e com esses pedaços, envolvendo-os em pão ralado, tendem-se á mão bolos redondos, os quaes se põem a frigir numa gordura fervente, que póde ser, por exemplo, a que se aproveite do desengorduramento da panela de carne.

Feitos os bolos, deitam-se numa caçarola, junta-se-lhes um pouco de caldo de carne e põem-se ao lume a ferver por algum tempo, depois tiram-se do lume, deixa-se arrefecer o caldo, junta-se-lhe uma ou duas gêmas de ovos batidas, conforme a quantidade de bôlos e de caldo, levam-se de novo ao lume para coser o ôvo, e servem-se temperadas, á ultima hora, com sumo de limão que se deita no môlho.

Pela descrição do processo do fabrico se vê que poderiamos chamar a esta iguaria, com propriedade, «croquetes de fricassé».

Ameijoas á espanhola—Escolham-se ameijoas grandes, lavem-se, ponham-se a abrir, ao vapôr da água, e, depois de abertas, tiram-se das conchas os corpos do marisco, aproveitando a água, que se coará, para que não vá com ela areia, que é muito desagradavel encontrar na boca. Lavem-se depois as ameijoas descascadas, em água fria, para lhes tirar completamente a areia que tenham aderente.

Ponha-se numa caçarola, cebola picada, salsa tambem picada, e azeite, deixe-se refogar e, quando a cebola estiver loira, deite-se-lhe dentro a água das ameijoas (coada) tomate, limpo de péle e de sementes, quasi no fim, juntem-se-lhes os corpos das ameijoas e deixe-se ferver em lume brando até que os tomates estejam cozidos e o môlho bastante reduzido. Se a água das ameijoas não fôr suficiente acrescimo para a cozedura, junta-se ao refogado mais água, a pouco e pouco.

Quando o guisado estiver quasi pronto deitem-se-lhes tiras de pimentos assados (dôces ou semi-dôces, conforme os gostos) limpos de péle e das sementes, e, passado pouco tempo, sirva-se.

Ameijoas de caldeirada — Preparam-se as ameijoas como se disse na receita «ameijoas á espanhola».

Ponham-se numa caçarola bastantes rodas de cebola, dentes de alho, bocados de tomate limpos de péle e de sementes, pimenta em pó, uma ponta de folha de loiro, um ramo de salsa e a água das ameijoas, coada. Leve-se ao lume e deixe-se ferver até que a cebôla esteja cosida. Nesta ocasião deitam-se na caçarola os corpos das ameijoas e demore-se a fervura até cosê-las.

Sirva-se em prato coberto.

Arraia assada no forno — Lava-se a arraia, enxuga-se, salpica-se com sal que depois se tira.

Põe-se numa travessa de ir ao forno um pouco de manteiga, coloca-se por cima a arraia, tempera-se com mais manteiga, salsa picada, sumo de limão, vinho branco, pimenta em pó e queijo ralado e leva-se ao forno com calor forte. Deixa-se ferver o môlho e corar um pouco a arraia e serve-se na travessa em que foi assada.

Arraia panada — Lava-se e enxuga-se a arraia, corta-se em pedaços, que se põem num môlho composto de azeite fino, sumo de limão, dentes de alho picados, sal fino e pimenta em pó.

Para não empregar muito môlho, colocam-se os pedaços de arraia, encostados uns aos outros, dentro duma vazilha de loiça baixa, e, se o môlho os não cobrir, voltam-se os pedaços de vez em quando.

Passada uma hora, tiram-se os pedaços do môlho, envolvem-se numa mistura de queijo e pão ralado, depois em ôvo batido, seguidamente na mistura de queijo e pão e fregem-se em azeite fervente, servindo-se em seguida acompanhados com môlho de tomate (veja êste môlho na parte correspondente), que se serve á parte.

Arroz á valenciana — Põe-se numa caçarola uma porção de bom azeite, e alguns dentes de alho, leva-se ao lume até alourar o alho, deitando o alho fora. Deitam-se dentro dela bocados de febra e frango e fatias finas de presunto, que se deixam ferver com tiras de pimentos frescos.

Neste môlho deita-se arroz bem lavado, mistura-se bem no môlho para tomar o gôsto dêste, e deita-se a porção de água necessária para coser o arroz e um pouco de açafrão. Durante a cosedura, não se deve meter a colher no arroz, por isso deve ter a água suficiente e coser em fogo muito brando para não se pegar e queimar, pois deve ficar quasi enxuto e muito solto, e para isso deve-se escolher o arroz que não faça goma, como por exemplo o arroz «carolino», para que depois de cosido os bagos fiquem soltos. Quando não houver pimentos frescos e só houver os de conserva, estes não se põem a frigir ao lume, mas sim no fim do arroz estar pronto. Para dar melhor apresentação deve-se pôr pequenas tiras de malagueta, que não só dá bom paladar, como tambem são aperitivo para o vinho.

Arroz com tomates ao gratem — Depois de se coser em água simples o arroz, escorre-se-lhe a água e depois de bem enxuto, juntam-se tomates aos bocados sem pele ou sementes, um pedaço de manteiga, sal, pimenta, raspa de noz moscada e um pouco de cebola muito picada, mistura-se tudo muito bem, deita-se numa travessa para ir ao forno, polvilha-se com pão ralado e queijo «parmezão», rega-se com manteiga derretida e mete-se no forno até aloirar a crosta.

Arroz de ameijoas — Lavam-se em água corrente as ameijoas de maneira a tirar toda a areia que estas teem. Põem-se a coser e logo que estejam abertas, deitam-se num refogado de cebola, azeite, salsa picada, pimenta, sal, e cravo de cabecinha, uma pitada de colorau doce. Depois de todas bem refogadas, junta-se-lhe a água, e deixa-se ferver, e logo que ferva, lava-se o arroz e deita-se dentro até coser. Prova-se, e manda-se servir uma vez que esteja ao vosso paladar. Se fôr tempo de tomates, não vos esqueçais de lhe deitar alguns depois de lhe tirardes a casca e á semente.

Arroz de bacalhau — Põe-se de vespera, bacalhau de môlho para lhe tirar o sal, tira-se as escamas, espinhas e as peles, e passai-o á máquina de picar, depois de cosido. Faz-se em separado um bom refogado de cebola, alho, salsa picada, pimenta, colorau, ou alguns tomates, se houver, deixando refogar tudo, e juntar mais meia folha de louro. Á medida que vai refogando, deita-se ás pequenas pingas de água onde se coseu, até ficar bem louro onde se junta tambem os pedacinhos de bacalhau de maneira a fazer uma boa massa, com o refogado. Junta-se-lhe a água de coser, e deita-se-lhe o arroz lavado. Logo que este esteja cosido, serve-se depois de lhe deitar sal, se carecer.

A este prato excelente para um bom almoço, ha quem lhe junte gemas de ovos batidas e sumo de limão, levando de novo ao lume, porém, julgo inútil, pois é já por si um prato muito substancial.

Arroz de manteiga — Este prato é um excelente manjar, e extremamente simples, saudavel, que acompanha várias iguarias á mesa.

Lave-se bem ao arroz, escorra-se, e aguarde-se.

Numa caçarola, agua, um pouco de sal, uma cebola e alguns cravos de cabecinha, pimenta em grão e alguma salsa em molho. Põe-se tudo a coser, e quando a cebola estiver cosida, passa-se este caldo por um passador, para separar os tempêros e cose-se nêle o arroz em lume brando, mechendo-o pouco para o não tornar em massa. Quando este estiver quasi cosido, deita-se um pouco de boa manteiga, meche-se e cosido uma vez, tira-se para fóra.

Ha quem sirva tambem este prato, deitando-lhe por cima queijo «parmezão» ralado.

Arroz de substancia — Este nome parece, á primeira vista, que é um alimento para dar substancia ás pessoas fracas, mas não deixando de dar algumas forças aos debilitados, é um bom manjar para os fortes.

Metam-se numa caçarola fatias de toucinho e de presunto, cebolas ás rodas, e pedaços de carne de vaca ou de vitela. Vai-se mechendo para se não pegar, deitando aos poucos algumas gotas de caldo de carne ou água simples se não houver caldo.

Quando tudo estiver bem alourado, deita-se-lhe caldo em quantidade ou água simples suficiente para coser o arroz. Este depois de bem lavado, deita-se na proporção de cada litro de caldo, 150 gramas de arroz. Quando cosido, e quasi a tirar do lume, junte-se pequenos bocadinhos (rodelas) de chouriço de carne ou linguiça, misturando tudo. Se fôr possivel depois pôr a corar levemente no

forno, ficará muito mais agradavel á vista e ao paladar. Não esquecer pôr sal quasi no fim, para não ficar salgado.

Arroz de pimentos com peixe — Faça-se um bom refogado de cebola, azeite, alho, louro, salsa, cravo da India, pimenta em pó, tomates sem pele, nem sementes, e deixe-se alourar.

Cose-se o peixe em separado, de maneira a poder-se aproveitar a água. Á medida que vae alourando, deite-se pedaços de pimentos, acrescentando enquanto refogam, gotas de água do peixe. Quando tudo estiver bem alourado, passa-se pelo passador, e deita-se fóra o refogado aproveitando só a parte liquida, que se junta á água onde se coseu o peixe. Faz-se ferver e deitando o arroz, e algumas tiras de pimentos e o peixe aos pedaços, depois de lhe tirar as espinhas deixe-se coser o arroz, e quando estiver bom de sal e cosido, tira-se para fóra e serve-se.

Arroz de camarão — Cosa-se o camarão em água e sal suficiente. Quando cosido, côa-se a água e o camarão descasca-se, e guarda-se.

Faz-se um refogado, de cebola picada, azeite, pimenta, cravo da India, louro, e tomate se houver, ou colorau, e depois de bem refogado, passa-se e junta-se á água onde se coseu o camarão, pondo a ferver.

Logo que o arroz esteja lavado e escorrido, e a água já ferva, deita-se o arroz e quando estiver cosido, misturam-se os camarões, que se descascaram, mechendo bem para não ficarem todos dum só lado.

Quando fôr a servir, polvilhe-se de salsa muito picada sobre o arroz na travessa.

Atum assado — Toma-se uma posta de bom atum, salga-se, põe-se-lhe por cima pimenta em pó e salsa e deixa-se repousar por algumas horas.

Passado este tempo, réga-se com um pouco de vinho branco, e sumo de limão, depois com algum azeite, unta-se com manteiga, cobre-se, em parte, com rodas de cebola e leva-se ao forno a assar. Depois de assado, serve-se com rodas de limão.

Atum cosido — Tome-se uma posta de atum, salgue-se, deixe-se repousar por meia hora e em seguida ponha-se a coser em agua fervente com cebolas inteiras e batatas.

Depois de cosido sirva-se com môlho de azeite e vinagre ou com outro á escôlha.

Atum de escabeche — Toma-se uma posta de atum, podendo escolher-se da ventrêlha; corta-se em fatias delgadas, que se salgam e deixam repousar por perto de meia hora. Passado este tempo, fregem-se em bom azeite e em quantidade bastante para dar sobras.

A estas sobras junta-se vinagre de boa qualidade, cerca do triplo do azeite, pimenta, salsa, dentes de alho partidos em laminas e uma folha de louro e aquece-se até que ferva por alguns minutos.

Este môlho depois de frio, deita-se sobre as fatias de atum fritas, de modo que as cubra completamente.

O atum deixa-se neste môlho por bastante tempo, ganhando com a demora.

Atum em bifes — Toma-se um pedaço de atum fresco, que tem a aparencia de carne de vaca, corta-se em fatias delgadas, que se mergulham por algumas horas num môlho composto de vinagre, alhos pisados, sal e pimenta e, depois desta imersão, levam-se as fatias á frigideira com manteiga e alho, deixando frigir por algum tempo, como se se tratasse de preparar bifes de vitela.

Atum em maionése — As donas de casas previdentes e dispõem dalguns meios teem sempre a sua dispensa fornecida elementos, com os quais, á ultima hora, preparem uma igua. quando a chegada de um comensal inesperado torna necessario o acrescentamento do jantar. É manjar classico para esses acrescentamentos o chouriço com ovos, mas os elementos a aproveitar são vários e, entre êles, figura o atum de conserva em azeite, com o qual, num quarto de hora se prepara uma boa maionése.

Tira-se o atum das latas, corta-se em bocadinhos, dispõe-se sobre uma alface cortada em tirinhas e cobre-se com môlho de maionése, que se enfeita depois com ovos cosidos, cortados em corôa ou em talhadas, azeitonas, rabanetes, se os houver, salsa picada, etc.

No enfeite do prato tambem dizem bem uns olhos de alface.

Bacalhau á congregado (Porto) — Toma-se bacalhau cru, depois de posto de môlho, partido em lascas e batatas cruas em rodas. Deita-se num tacho ou caçarola uma camada de rodas de cebola com um ramo de salsa, dentes de alho em rodas, cravo e pimenta e outra camada de bacalhau e rodas de batata. Por cima destas duas camadas deita-se uma porção de bom azeite que, quasi cubra a mistura. Leva-se a caçarola tapada a lume brando, agitando-a até que o bacalhau esteja cosido.

Bacalhau á espanhola — Coze-se primeiro o bacalhau com batatas; pica-se uma cebola e leva-se ao lume com azeite, deixando-a alourar; junta-se-lhe bastante tomate, limpo de pele e de sementes, alguns dentes de alho, sal, pimenta, salsa picada e um pouco de farinha desfeita na água em que se coseu o bacalhau. Logo que o tomate esteja cosido e desfeito, tira-se do lume, corta-se o bacalhau em lascas, as batatas em rodas e pimentos assados, limpos de pele e de sementes, ás tiras. Põem-se numa travessa de ir ao forno camadas alternadas de bacalhau, batatas e pimentos, deita-se-lhe o môlho por cima e leva-se ao forno a corar.

Bacalhau albardado — Depois de escamado o bacalhau, coze-se, limpa-se de espinhas, corta-se em lascas delgadas de forma regular, que se envolvem em massa de frigir (farinha de trigo, ôvo batido e salsa picada) e põem-se em lascas, assim cobertas, a frigir em bom azeite fervente.

Póde servir-se com batatas fritas, com esparregado ou com salada.

Bacalhau assado — Depois de escamado o bacalhau, enxuga-se e leva-se á grelha a assar, servindo-se em seguida quente, com bom azeite e dentes de alho, acompanhado de batatas assadas no forno (com casca) tendo sido previamente lavadas.

Observação importante.

As postas que saem da grelha assadas devem, sem perda de tempo, ser espicaçadas com dois garfos antes de regadas com o azeite para que este penetre no bacalhau, tornando-o macio.

Bacalhau de cebolada á alentejana — Põe-se de môlho o bacalhau, de vespera, e, depois desfia-se. Em seguida, faz-se um refogado com bastante cebola picada, bom azeite e pimenta. Ainda com a cebola rija, deita-se o bacalhau no refogado com farinha de trigo desfeita em agua e vinagre, tapa-se a caçarola, deixa-se coser em lume brando até que o môlho fique bastante grosso e reduzido.

Bacalhau em bôlos enfolados — Toma-se bacalhau cosido, limpa-se de peles e de espinhas, mistura-se com batatas cosidas e bastante salsa cortada em pedaços, e passa-se tudo pela máquina de picar.

A massa resultante liga-se com leite e gêmas de ovos e tempera-se com um pouco de sal fino e pimenta em pó. Bate-se a massa á qual se juntam as claras dos ovos, previamente batidas em castelo, liga-se tudo rapidamente, tira-se a massa ás colheradas, que se tendem, fazendo-as passar de uma colher para a outra (as colheres molham-se no azeite fervente em que os bôlos hão de ser feitos), em seguida e sucessivamente, põem-se a frigir.

O azeite deve ser abundante, para que os bôlos mergulhem nêle sem tocar no fundo. Tiram-se do azeite com uma colhér crivada e põem-se a escorrer.

Bacalhau frito de fricassé — Cose-se o bacalhau, limpa-se da pele e das espinhas, envolve-se em farinha de trigo, molha-se em ôvo batido e frege-se em bom azeite, no qual se fregem tambem rodas de batatas.

Tira-se o bacalhau e as batatas, deitam-se no azeite rodas de cebola, salsa picada, pimenta em pó e dentes de alho esmagados e, quando a cebola está levemente loira, acrescenta-se o môlho com água da cosedura do bacalhau, na qual se tem desfeito um pouco de farinha; deixa-se ferver de novo, até coser a farinha, deita-se outra vez o bacalhau e as batatas, deixa-se levantar de novo a fervura, tira-se do lume deixa-se arrefecer um pouco, deita-se-lhe gêma de ôvo batida, salsa picada e sumo de limão, meche-se tudo depressa, para que o ôvo não possa talhar, leva-se mais uma vez ao lume, a coser esse ôvo e serve-se.

Batatas com toucinho — Façam-se aloirar em manteiga bocadinhos de toucinho do peito e junte-se á mistura um pouco de farinha, de modo que fique em papas claras, que se regam com caldo. Tempére-se com pimenta, sal, um ramo de cheiros, deixe-se ferver pouco tempo e depois, juntem-se batatas fritas descascadas e cortadas em pedaços; deixem-se coser e, quando estiverem cosidas, desengordure-se o môlho e sirva-se.

Batatas cosidas salteadas — Ponham-se em água fervente, temperada com salsa, algumas batatas e, quando estiverem cosidas, tirem-se da água, escorram-se, pélem-se e cortem-se em rodas.

Deite-se numa caçarola um bom bocado de manteiga, um pouco de salsa finamente picada, sal e pimenta.

Leve-se a caçarola ao lume e, quando a manteiga ferver, deitem-se nela as rodas de batatas, mechendo a caçarola, para que elas se empregnem por igual da manteiga.

Sirvam-se regadas com môlho em que foram salteadas.

Os franceses denominam as batatas cosinhadas deste modo «*á la maître de hotel*».

Batatas de fricassé — Descasquem-se as batatas, cortem-se em rodas delgadas e metam-se numa caçarola com sal, pimenta e uma cebola picada, cubram-se dágua, na qual se terá desfeito um pouco da farinha de trigo, ponham-se ao lume e, quando tudo tiver

fervido algum tempo, junte-se um bom bocado de manteiga e conserve-se a caçarola, coberta, em lume brando cerca de três quartos de hora. Depois tire-se do lume, deixe-se esfriar um pouco, juntem-se gêmas de ovos e salsa picada e leve-se de novo ao lume, para coser as gêmas, depois do que se serve a iguaria temperada com sumo de limão.

Batatas guisadas — Ponha-se numa caçarola uma porção de bom azeite, banha de porco, ou gordura da panela, salsa picada, cebola, tambem picada, e tomate aos bocados, limpo de pele e de sementes e deixe-se refogar. Quando a cebola estiver loira, deitem-se no refogado batatas descascadas e cortadas em pedaços pequenos, um pouco de pimenta em pó e sal fino; tape-se a caçarola e deixe-se coser a lume brando, tendo acrescentado o môlho com um pouco de caldo ou, á falta dele, com água.

Não havendo tomate fresco, pode empregár-se a conserva de tomate, em calda ou em massa.

Tambem se pode empregar com bom resultado, em vez de banha, toucinho derretido ou môlho de assado ou de estufado.

Batatas recheadas — Tomem-se batatas grandes e regulares de boa qualidade, lavem-se e dá-se-lhes uma meia cosedura em água temperada com sal. Pelem-se, corte-se, a cada uma delas, um bocado destinado a servir de tampa e escave-se-lhes o interior com uma faca ponteaguda, sem ferir a camada externa. Prepare-se um picado de carnes já cosinhadas bem temperado e misturado com a parte da batata que se tirou. Encham-se com este picado as caixas que se fizeram com as batatas, tapem-se, fixem-se as tampas com palitos, deitem-se numa caçarola com manteiga e deixem-se aloirar durante cêrca de três quartos de hora, regando-as, de vez em quando, com uma colher do mesmo caldo. Se para o recheio se empregar carne crua, tem que corar-se em manteiga, antes de empregá-la porque, aliás, não ficaria suficientemente passada.

Bife á Inglesa — Para fazer êstes bifes, é preciso um fogão e uma grelha com disposições especiaes.

Escolhe-se uma carne muito tenra, da qual se cortam fatias muito grossas, que entaladas entre duas grelhas, se metem na abertura dum fogão com lume forte dos dois lados. A acção do fogo intenso coagula rápidamente a albumina da superfície da carne e cresta-a, deixando o interior dela, aliás bem passado, com sucos duma côr viva de sangue.

Estes bifes costumam servir-se com batatas cosidas e só se temperam no prato, com manteiga, pimenta, mostarda, etc.

Os aspecto sangrento da carne não indica, como pode parecer, que ela esteja crua.

Bifes de cebolada — Escolhida boa carne, cortada em fatias delgadas e fortemente batidas, dispõem-se numa caçarola, alternadamente, camadas de manteiga, fatias de carne polvilhadas com pouco sal e pimenta e rodas de cebola, tapa-se em seguida a caçarola e leva-se ao lume até que no fundo dela se forme bastante môlho. Quando êste começa a ferver, destapa-se a caçarola e mechem-se os bifes agitando a vasilha. Quando a carne está bem passada e o môlho suficientemente grosso, servem-se.

Bifes de cebolada com tomates — Corta-se boa carne em fatias delgadas, e, do mesmo modo, cebolas e tomates.

Põe-se numa caçarola de tampa uma camada de rodas de cebola, outra de rodas de tomates, limpos de peles e pevides, outra de fatias de carne, com bocados de manteiga por cima, e repete-se esta série de camadas, ficando a de cima de carne com manteiga.

Tapa-se a caçarola, põe-se sôbre lume brando e agita-se, de quando em quando, até que a carne esteja convenientemente passada e o môlho apurado.

Servem-se num prato coberto.

Bifes enrolados — Cortada a carne em fatias finas e largas bate-se muito bem, esfrega-se com alho esmagado, manteiga e pimenta, e, dentro de cada fatia, mete-se um ôvo cosido, em tôrno do qual se enrola muito bem a carne, apertando-a com linha branca de coser.

Os rôlos assim preparados põem-se a frigir em azeite e, depois de fritos, tira-se-lhes as linhas, cortam se em fatias perpendiculares aos eixos maiores dos ovos e servem-se com môlho de fricassé.

Bifes de carne sêca á baiana — Corta-se a carne sêca entremeada e gordura, em pedaços grandes, aferventa-se e põe-se em uma panela com um refogado feito de todos os temperos e bastante pimenta comari. Depois de bem refogados os bifes, servem-se.

Bifes de carne sêca á Rio Grande — Fazem-se pelo mesmo processo que os da receita precedente, porém, não se adiciona pimenta comari ao refogado.

Bifes na frigideira — Cortam-se fatias de boa carne (assém ou lombo por exemplo) e batem-se fortemente com o maço.

Coloca-se na frigideira, sôbre uma boa camada de manteiga, a primeira fatia, que se polvilha com pimenta e sal, deitando-lhe tambem bocados de dentes de alho e mais manteiga; sôbre a primeira fatia coloca-se a segunda, que se prepara do mesmo modo, e depois uma terceira; cobre-se tudo com uma tampa e põe-se sôbre o lume. Com os sucos da carne, que pode levar alguma gordura, e com a manteiga, forma-se um môlho, que dentro em pouco começa a ferver; nessa ocasião, tira-se a tampa e mechem-se os bifes, que se fregem no môlho, servindo-se em seguida.

Se a frigideira fôr apropriada, de porcelana, de grés ou de alumínio, podem servir-se dentro.

Com êstes bifes é costume servirem-se batatas fritas em rodas ou doutra qualquer fórma.

Borrachos com arroz — Depois de preparados os borrachos, cortam-se aos bocados e guisam-se num refogado preparado com banha de porco, manteiga, salsa, cebola picada, e fatias de presunto, acrescentando o refogado com caldo suficiente.

Quando os borrachos estão passados, deita-se no môlho o arroz, e deixa-se coser até ficar quasi enxuto, misturam-se então os pedaços dos borrachos, dispõe-se tudo numa travessa de ir ao fogo e leva-se ao forno, até que o arroz esteja um pouco corado.

Borracho com ervilhas á francesa — Tomem-se os borrachos, depenem-se, estripem-se, chamusquem-se e metam-se numa caçarola com um bocado de manteiga. Ponham-se ao lume e deixem-se còrar. Tirem-se da caçarola, e, á gordura que fica no fundo desta, junte-se uma colherada de farinha, que se incorpora com a gordura, formando umas papas, que se mólham com caldo, deixando ferver, juntando aos borrachos salsa e coentros, sal, pimenta e as ervilhas.

Se estas forem tenras, juntam-se logo os borrachos, se já estiverem um pouco rijas, deixam-se ferver um bocado no môlho e, depois, deitam-se nele os borrachos, até estarem convenientemente passados e o môlho apurado. Servem-se em prato coberto.

Borrachos com ervilhas á portuguesa — Depois de preparados os borrachos, como se disse no artigo «Borrachos com ervilhas á francesa», faz-se um refogado com banha de poreo, manteiga, cebola em rodas e salsa. Neste refogado dá-se uma passagem aos borrachos, tirando-se depois para fora; acrescenta-se o refogado

com caldo da panela e, depois, se as ervilhas são tenras deitam-se ao mesmo tempo na caçarola ervilhas e borrachos até estarem passados. Se as ervilhas forem rijas, dá-se-lhes uma fervura, antes de meter os borrachos na caçarola, e metem-se êstes depois, deixando-os passar. Serve-se em seguida.

Borrachos panados — Depenem-se, chamusquem-se os borrachos, liguem-se-lhes os pés e achatem-se sôbre o dôrso. Feito isto, ponha-se numa caçarola uma porção de manteiga temperada com sal e pimenta em grão e, quando estiver derretida metam-se nela os borrachos mantendo fogo brando. Quando estiverem quási cosidos na manteiga tirem-se dela, envolvam-se em pão ralado e ponham-se sôbre a grelha até tomarem uma boa côr loira. O fogo da grelhagem deve tambem ser brando. Servem-se os borrachos panados com um môlho medianamente picante.

Bróculos á italiana — Tomem-se os bróculos, tirem-se-lhes as fôlhas exteriores, mais rijas, lavem-se, escorram-se e ponham-se, depois, a coser em água temperada com sal, manteiga e pimenta. Depois de cosidos escorram-se, coloquem-se direitos, numa travessa e sirvam-se com môlho italiano. (Veja-se môlho italiano).

Bróculos com môlho de manteiga — Preparem-se os bróculos, como ficou indicado no artigo anterior e, depois de cosidos, sirvam-se acompanhando-os com môlho de manteiga, que se deita no prato. (Veja môlho de manteiga).

Cabeça de porco com feijão branco e hortaliça á portuguesa — Toma-se uma porção de cabeça de porco, salgada, que se vende a pêso, escolhendo-se a parte que tenha a orelha, escalda-se e raspa-se, de modo que fique muito clara e livre de pelos.

Põe-se numa panela com água e feijão branco, leva-se ao lume e deixa-se ferver até que carne e feijão estejam cosidos; em seguida deita-se na panela hortaliça e deixa-se ferver até coser esta; finalmente, tempera-se a panela com chouriço de sangue, convenientemente picado com uma agulha comprida, o qual cose rápidamente.

Esta iguaria dá geralmente dois pratos. O feijão, com parte da hortaliça e com o caldo, dá uma sôpa, o resto da hortaliça, com a cabeça de porco cosida e o chouriço de sangue, dá um segundo prato.

Segundo o nosso gôsto, esta preparação seria modificada do seguinte moda: A hortaliça seria cosida á parte, em vasilha descoberta e depois fervida com o resto resultante da passagem do feijão com o caldo através do passador. A cabeça de porco seria servida cortada em pedaços, depois de completamente limpa dos ossos.

Cabeça de vitela á portuguesa — Cose-se a cabeça de vitela, sem miolos nem língua, depois de cosida, limpa-se dos ossos, parte-se em pedaços e deitam-se êstes numa caçarola, na qual se tem feito refogar um pouco de cebola picada, salsa, pimenta, banha de porco e manteiga, acrescentando pouco a pouco caldo da cosedura da cabeça e deixando apurar o môlho.

Cabeça de vitela estufada — Ponha-se de môlho a cabeça de vitela, lave-se depois de tirar os miolos e a língua. Depois tirem-se-lhe os ossos, corte-se em pedaços e ponha-se numa caçarola de tampa com um pouco de bom caldo; tape-se a caçarola e deixe-se passar, mexendo até que esteja bem tenra.

Tempere-se com sal fino, pimenta, um pouco de noz moscada segurelha e sumo de limão, dê-se-lhe ainda uma fervura e sirva-se.

Cabrito assado no espêto — Tome-se um cabrito, que não tenha mais de dois meses, depois de esfolado e limpo, lardeie-se, enfie-se no espêto, cubra-se com papel amanteigado para o resguardar da maior intensidade do fogo e ponha-se a assar. Assim que o cabrito tenha tomado uma bonita côr loira, sirva-se acompanhado com môlho de fricassé.

Cabrito com arroz — Ponha-se numa caçarola uma porção de cebola cortada em rodas, uns dentes de alho, sal, pimenta, uma pitada de cravo do Maranhão, em pó, um bocado de banha de porco e pranchas de toucinho. Deixe-se refogar esta mistura e, quando a cebola estiver loira, deite-se na caçarola o cabrito cortado em pedaços pequenos com as respectivas miudezas e deixe-se guizar.

Quando estiver quási guizado, tire-se o cabrito da caçarola, passe-se o môlho, acrescente-se com um pouco de caldo, ou de água, e deite-se nele uma porção de arroz, préviamente lavado, que ferverá até estar cosido e quási enxuto. Neste arroz, indo ao lume, misturem-se os bocados e sirva-se tudo junto.

Cação de caldeirada — Depois de preparado o cação, até ao ponto de se lhe tirar a pele, deitam-se as postas numa caçarola com rodas de cebola, bocados de tomate, limpos de pele e de pevides, dentes de alho, uma ponta de fôlha de louro, pimenta e azeite. Tapa-se a caçarola, põe-se sôbre lume brando, agita-se de vez em quando, para que não pegue e, passada cêrca de meia hora, a caldeirada está pronta e pode servir-se.

A' falta de tomate fresco, pode empregar-se a conserva de calda, ou a massa, mas esta em geral, quando comprada no mercado, não é de confiança.

Cação frito — Prepara-se o cação, como se disse já, até ao ponto de se pelar. Depois de peladas as postas, dividem-se ao meio para lhes tirar a espinha, envolvem-se os pedaços em farinha de trigo ou, melhor, em massa de frigir e lançam-se em bom azeite fervente.

Servem-se depois sós ou acompanhados com môlho próprio para peixe frito, conforme o gôsto de cada um.

Caldeirada á fragateira — Deite-se numa caçarola cebola em rodas, tomate aos bocados (sem pele nem sementes), um ramo de salsa, azeite e um pouco de água; deixe-se ferver e, quando o líquido estiver em ebulição, ponha-se dentro da caçarola uma porção de peixe miudo, variado, prèviamente amanhado. Quando se deita o peixe, a fervura pára.

Deixa-se em seguida levantar de novo a fervura e, logo que tenha fervido alguns minutos, está pronta a caldeirada.

Caldo de frango para doente — Posto que o caldo de frango seja menos empregado do que antigamente na alimentação dos doentes e muitas vezes o substitua o leite, é muito útil dizer como se deve preparar, embora em muitos casos seja bastante conveniente ouvir o médico a tal respeito.

Tome-se um frango que não seja gordo e, depois de convenientemente depenado, chamuscado, lavado em água fria e limpo dos intestinos (tripas, moela, fígado, papo, etc.), corte-se em pedaços e ponha-se ao lume com cêrca dum litro de água, temperada com um pouco de sal e algumas fôlhas tenras de alface.

Uma hora de cosedura deve bastar para preparar o caldo. Quando esteja feito, desengordure-se antes de dá-lo ao doente, porque, em muitos casos de doença, a gordura não convem para a alimentação.

Caldo de galinha — Diga-se embora o ditado, *cautela e caldo de galinha nunca fez mal a doente*, nós por experiência própria podemos afirmar que um caldo gordo de galinha não é para toda a gente um alimento de fácil digestão e por isso não como recomendação banal, mas fundada. A experiência, recomenda que se desengordure êste caldo.

Ponha-se água a ferver temperada com sal, presunto, um bocado de chouriço e quando a panela em que se deitaram êstes elementos estiver em perfeita ebulição deite-se-lhe a galinha e deixe-se prolongar essa ebulição, lenta, por cêrca de duas horas, mais ou menos conforme a dureza da galinha.

Este caldo, é clássico aproveitá-lo para preparar sopa de arroz (canja de galinha). A galinha pode servir-se cozida simplesmente ou corada.

Caldo vêrde ou caldo saudável — Ponha ao lume uma panela com água suficiente para a número de pessoas que deseja dar de jantar, e deite-lhe uma porção de sal, meio quilo de batatas descascadas, por cada 4 pessoas, e deitai-lhe um a dois decilitros de azeite de oliveira, deixando ferver bem até as batatas estarem desfeitas. Depois passai as batatas para um passador e ralai-as de maneira que elas fiquem em massa, e tornai a juntá-las ao caldo onde continuarão depois de se ter provado bem o mesmo e esteja bom de sal, deixa-se ferver até á hora do jantar. Cinco minutos antes de se servir, é que se lhe deita a hortaliça, que deve ser feita sómente de couve portuguesa e deve ser migada o mais fina possível, em finas tiras que se possa fazer de um a dois milímetros, e depois de bem lavada, deita-se-lhe dentro, deixando ferver só cinco minutos, servindo-se assim verdinha e gostosa. Esta sopa, ou caldo, é muito apreciável, não só pela sua economia, e simples de executar, como tambem por ser muito higiénica e fácil de digerir.

Ha quem goste de lhe ajuntar uns bagos de arroz, o que tambem não deixa de ser agradável.

Caldo de cenouras — Raspem-se e lavem-se umas seis cenouras, um nabo e uma cebola e cortem-se em rodelas delgadas.

Ponha-se um bocado de manteiga numa caçarola e juntem-se-lhe as rodelas cortadas; leve-se a mistura ao lume a refogar, em seguida, acrescente-se ao refogado um litro de água e sal e, quando estiver tudo bem cosido, passe-se por passador fino, e leve-se de novo á caçarola, acrescentando a quantidade de água necessária, para que o caldo tenha a consistência desejada.

Caldo de tapioca — Tomam-se quinze gramas de tapioca e põem-se de môlho em água fria, dum dia para o outro.

Quando se trata de fazer o caldo, põe-se ao lume numa caçarola três decilitros de leite, temperado com sal e deita-se-lhe dentro a tapioca, depois de escorrida, e um pouco de açúcar, deixe-se ferver em lume brando, até que tapioca esteja cosida, tendo deitado no caldo por algum tempo durante a fervura um bocado de casca de limão, bem fina. Depois de cosida a tapioca, tira-se a caçarola do lume, deixa-se arrefecer um pouco, mistura-se no caldo uma gêma de ôvo desfeita, mistura-se tudo muito bem e põe-se de novo a caçarola ao lume para coser a gêma. Serve-se em seguida.

Caldo de vitela para doentes — Tomem-se 250 gramas de carne de vitela limpa de gorduras e de nervos e ponha-se numa panela com um litro de água, temperada com um pouco de sal e algumas fôlhas de alface, préviamente branqueadas (fervidas).

Como para o frango, cêrca de uma hora bastará para a preparação do caldo o qual deve servir-se em seguida.

Canja de galinha — Depois da galinha preparada e bem limpa por dentro e por fora, põe-se a coser logo que a porção de água para a canja esteja fervendo, deixando-a coser bem. Uma vez cosida pode-se juntar alguns bagos de arroz, ou aletria, ou pode-se beber simples, porém a chamada *canja*, é sempre com arroz, servindo-se a galinha separada e os miudos da galinha com o arroz.

Para se fazer só canja, e não se tencione aproveitar a galinha para comer separada, o melhor ainda é partir a galinha em crú, em pedaços pequenos e pôr tudo junto coser, e temperar com sal ùnicamente ainda que seja para dar a doentes, e quando seja para canja deve-se pôr um pedaço de toucinho, se a galinha não der gordura suficiente ao caldo.

Canja de carneiro — Depois de bem limpo o carneiro (da perna) onde se deve tirar o bedum, e as peles cebaceas, põe-se a coser em água e sal suficiente, á qual se juntam cabeças de nabos, cenouras e um bocado de toucinho. Tudo depois de cosido, côa-se atravez de um passador.

Junta-se depois o arroz, deixando coser no caldo, e depois junta-se tudo o que se coou, e na ocasião de ir para a mesa, desfazem-se em caldo que não ferva, duas gêmas de ovos, batendo o caldo e as gêmas numa pequena vasilha até ficarem as gêmas bem desfeitas, juntando tudo á canja. Para êste efeito, deve-se guardar uma pequena porção de caldo ainda sem arroz para depois juntar os ovos.

Canja de coelho — Esfolado e limpo o coelho, põe-se numa vasilha com môlho de vinagre, alho esmagado, pimenta em pó e alguns troncos de carqueja, levemente burrifados de sal, e deixa-se de môlho até ao dia seguinte.

Põe-se ao lume a panela com água, um bocado de chouriço e presunto e quando ferva, deita-se-lhe dentro o coelho inteiro, até estar cosido e juntamente uma cebola, com cravos de cabecinha, até estar cosido. Meia hora antes de se servir, deve-se coar, e coser no caldo o arroz préviamente lavado, juntando-lhe uma colher de vinagre, porém, nem todas as pessoas gostam com vinagre. A canja deve-se temperar dé sal o suficiente ao paladar,

Coxas de galinha recheadas — Cortam-se as pernas das galinhas, limpam-se, tiram-se os ossos e enchem-se com picado de presunto, carne de vaca, salsa, cebola e pimenta; cosinham-se para que tomem a fórma primitiva e depois de côradas adiciona-se a elas duas chicaras de caldo, engrossando-se com um pouco de polvilho, vinho branco e umas talhadas de limão. Deixa-se ferver e servem-se.

Camarões cosidos — Escolhem-se camarões dos grandes, lavam-se e deitam-se em agua fervente, temperada com sal. Passados cinco minutos de ebulição, os camarões estão cosidos e, depois de escorridos, dispõem-se em pratinhos pequenos, para serem apresentados na mesa como acepipe ou guarnição.

Camarões de fricassé — Lavam-se os camarões, deitam-se numa çaçarola, cobrem-se com agua temperada de sal, e levam-se ao lume a ferver durante cêrca de 5 minutos. Em seguida vasam-se sobre um passador para recolher o caldo, que pode servir em parte para o fricassé, em parte, para preparar sôpa ou arroz. Descascam-se os camarões e, se forem grandes, podem-se golpear pelo lombo para lhes tirar uma tripa escura, que nos camarões grandes é muito visivel, e que naturalmente deve ser indigesta. Quando se descascam, separam-se-lhe as cabeças que se pisam num almofariz e se passam por um peneiro fino. Deitam-se numa caçarola, cêrca de 100 gramas de manteiga e leva-se a lume brando, em estando derretida, juntam-se-lhe duas colheres pequenas de farinha, que se encorpora bem com a manteiga, quatro colheres sopeiras do caldo do camarão e os corpos dos camarões descascados. Deve-se ferver um pouco até coser a farinha, ficando um môlho grosso. Tira-se então do lume, deixa-se arrefecer um pouco, juntam-se-lhes três gêmas de ovos préviamente batidas, o sumo de um limão, um pouco de salsa finamente picada, um bocado de manteiga e o polme que resultou do esmagamento das cabeças dos camarões, mexe-se tudo muito bem, leva-se de novo ao lume por algum tempo a coser o ôvo e serve-se.

Camarões em maionése — Para preparar maionése de camarão pode aproveitar-se camarão de qualquer grandeza.

Cose-se o camarão, descasca-se e, depois de descascado, deita-se numa travessa funda sobre uma pequena camada de alface ripada ou de chicórea, de modo que cubra essa camada. Juntamente com o camarão podem deitar-se bocadinhos de ôvo cosido.

Por cima do camarão deita-se môlho de maionése (veja na página respectiva), em camada uniforme e enfeita-se o prato com azeitonas, rodas de rabanetes, talhadas de ôvo cosido, salsa picada e

olhinhos de alface, formando um prato, tanto quanto possivel, artisticamente variegado. As azeitonas devem ser descaroçadas.

Carne sêca assada na braza — Aferventa-se um pedaço de carne sêca do peito e põe-se sobre as brazas, virando-se de vez em quando. Serve-se com um pirão de farinha de mandioca, feito ùnicamente em agua com sal.

Carne de vaca assada no tacho á portugueza—Toma-se uma porção de carne propria para assar, lardeia-se, esfrega-se com alho pisado e sal fino e põe-se num tacho sobre pranchas de toucinho, alguma banha de pôrco, cebolas pequenas ou uma cebola grande, cortada em quartos, pimenta em pó e um ramo de salsa.

Leva-se ao lume, brando, com o tacho destapado e vai-se voltando a carne, para ir passando de todos os lados.

Quando se quere servir com batatas, deitam-se estas ao mesmo tempo que a carne.

Se o môlho se torna demasiado espêsso, antes da carne estar bem assada, acrescenta-se com um pouco de caldo ou, não o havendo, com pingos de agua quente, retirando os batatas na ocasião do acrescentamento, se se tiverem deitado.

Carne de vaca cosida com cebolada — Descasquem-se e cortem-se em rodas delgadas seis cebolas de grandeza media, ponham-se numa caçarola com duas colheradas (colheres sopeiras) de gordura, sal e pimenta; leve-se a caçarola ao lume, para refogar, brandamente, até que as rodas de cebola estejam desfeitas; junte-se ao refogado uma colher sopeira de farinha de trigo, que se deita a pouco e pouco, mexendo-a bem para a desfazer, sem formar grumos, deixe-se coser, acrescente-se o môlho com dois decilítros de caldo e deixe-se ferver por meia hora, com a caçarola tapada. Nêste môlho deitem-se as fatias de carne cosida, limpas dos nervos, para aquecerem, depois tirem-se dêle, para se colocarem em corôa no prato em que hão-de servir-se e reguem-se com o môlho, o qual deve encher a abertura da corôa.

Carne de vaca cosida, em croquétes—Limpa-se a carne de nervos, mistura-se com presunto cosido e passa-se na máquina de picar, temperando a mistura com queijo ralado, noz moscada, pimenta em pó, salsa picada, sal e gêmas de ovos.

Numa caçarola deita-se uma cebola mediana, picada, com um bocado de manteiga e outro de banha, deixa-se aloirar.

Sobre o picado deita-se o refogado e, depois de tudo misturado

põe-se ao lume com umas papas feitas com miôlo de pão e leite, ligando tudo muito bem; depois do que, se tira a massa do lume e se deixa arrefecer completamente.

Quando se vão formar os croquétes para frigir, misturam-se na massa as claras dos ovos batidos em castelo. Formam-se logo os croquétes, envolvem-se em pão ralado e gêmas de ôvo, novamente em pão ralado e põe-se ao lume a frigir em bastante gordura fervente, para que êles nadem á vontade. Depois de louros tiram-se com uma colher crivada e servem-se com salsa frita na gordura.

Carne de vaca estufada á portuguêsa — Toma-se uma peça limpa de carne e lardeia-se. Cortam-se pranchas de toucinho e dispoe-se no fundo duma caçarola, de tampa, com banha de pôrco, manteiga, pimenta em pó, alguns cravinhos da India, uma lasca de cravo do Maranhão, cebolas pequenas inteiras, uma colher pequena de vinagre e um molho de salsa. Coloca-se a carne sobre estes temperos e cobre-se com uma mistura de vinho. Tapa-se bem a caçarola e põe-se sobre o lume brando, destapando-a só quando se julgue, que a carne deve ser virada, e tornando a tapá-la até que, espetando um garfo na carne, se conheça, que está macia.

O tempo necessario varia principalmente com a rijeza da carne mas não se deve destapar a caçarola, a primeira vez, antes de passada meia hora.

Carne de vaca guisada com batatas — A carne guisada com batatas, prepara-se com a carne crua ou com a que foi previamente cosida. Escusado será dizer, que a preparada com carne crua é melhor. Aproveitam-se para guizar as peças fragmentadas, isto é, aqueles que não podem dar assadas um prato de boa aparencia.

Separam-se para um lado os bocados de carne muscular limpa e para outro as gorduras e nervos, bocadinhos de osso, etc.

As gorduras e nervos picadas, põem-se numa caçarola, com cebola picada, salsa tambem picada e banha de porco ou, melhor, sobras de môlhos de carnes assadas ou estufadas. Leva-se ao lume a caçarola e deixa-se fazer o refogado, que se passa por um coador.

Êste refogado, acrescenta-se com caldo de carne e um pouco de vinho branco, e sobre êle deitam-se os pedaços de carne misturados com talhadas de batata e põe-se tudo de novo sobre lume brando, tapando a caçarola, mas levantando a tampa frequentes vezes para mecxr o guisado, até que apure convenientemente.

Carne de vaca, recheada, estufada — Tome-se uma peça de carne delgada, de grande superficie e ponha-se, por cerca de

quatro horas, em um môlho composto de vinho branco, um pouco de vinagre bom, alhos, sumo de limão e sal. Passado êste tempo, tire-se dêste môlho e cubra-se-lhe a superficie, incompletamente, com uma camada de feijões carrapatos cosidos, inteiros, rodelas de ôvo cosido, bocados de tomate crú, sem peles nem sementes, lascas de queijo parmezão, salsa picada e pimenta moída; enrole-se em seguida a carne, ate-se com um cordel e ponha-se a estofar no môlho em que esteve, adicionado de pranchas de toucinho, no fundo da caçarola, um pouco de bom azeite e pequenas cebolas inteiras. Leve-se a vasilha, tapada a lume brando e, depois de estar bem passada a carne, retire-se do lume e sirva-se.

Carneiro á trasmontana — Toma-se uma perna de carneiro e, depois de tirado o bedum, esfrega-se com sal refinado e unta-se com banha de porco. Coloca-se na assadeira, tempera-se com duas colheres sopeiras de vinho branco igual porção de caldo de carne e uma cebola pequena cortada em rodas. Depois leva-se ao forno, unta-se frequentes vezes com manteiga, empregando um pincel ou uma pena. Depois de assada a perna de carneiro, tira-se do forno e unta-se com ôvo batido, polvilha-se com pão ralado e leva-se de novo ao forno a corar.

Ordinariamente serve-se como prato frio, magnifico para almoços.

Carneiro com batatas — Toma-se o carneiro e parte-se em bocados pequenos.

Deita-se numa caçarola banha de porco, cebola picada, dentes de alho, salsa picada e pimenta e põe-se a refogar juntamente com os pedaços de carneiro. Quando o refogado está feito, acrescenta-se com água, juntam-se-lhe as batatas, descascadas e cortadas em bocados, deixam-se coser, com o caçarola tapada e sobre lume brando e, quando as batatas estão cosidas tira-se a tampa da caçarola, para que o môlho engrosse.

Cebolas recheadas — Tomam-se cebolas dé grandeza média, descascam-se e depois corta-se-lhes, a cada cebola, uma rodela prependicular ao eixo e correspondendo ao extremo oposto á inserção do pedunculo. Em seguida, com a ponta duma faca, de lamina muito estreita e ponteaguda, tira-se uma porção da parte central. Enche-se o vasio que fica com picado de carne proprio para recheio (vide recheio para beringélas, cebolas, nabos, pepinos, etc.); coloca-se de novo a tampa, fixa-se com um palito colocando no sentido do eixo da cebola e espeta-se outro perpendicular a êste, para impedir que as cebolas se desmanchem durante o resto da operação.

Com as partes que se tiraram, picadas, banha de porco, manteiga, salsa picada e pimenta faz-se um refogado e nêle se guisam as cebolas recheadas, mexendo a caçarola, para que o refogado se não pegue, mas sem lhe meter colher, para não desmanchar as cebolas. Estando guisadas servem-se.

Cenouras com manteiga e sumo de limão — Tomem-se cenouras tenras, raspem-se, cortem-se em fatias no sentido do comprimento e lancem-se em agua fervente temperada com sal, pór cêrca de dez minutos. Escorram-se, ponham-se numa caçarola com manteiga, sal e uma pitada de açúcar. Deixem-se aquecer em fogo moderado e, quando a água que deitaram estiver muito reduzida, acrescente-se o môlho com caldo e um pouco de manteiga.

Na ocasião de servir êste prato, junte-se-lhe ainda uma nova porção de manteiga, mas esta amassada com sal, pimenta, noz moscada, salsa picada e uma casca de limão.

Cenouras guisadas — Tomem-se algumas cenouras, raspem-se e lavem-se. Ponha-se numa caçarola uma porção de cebola picada, toucinho derretido, sal e pimenta, deixe-se refogar e, quando a cebola estiver loira deitem-se dentro da caçarola as cenouras cortadas em rodélas bastante grossas e um pouco de salsa picada. Dá-se uma volta ás cenouras no refogado, acrescente-se êste depois com um pouco de caldo, no qual se deixam coser bem as cenouras, junte-se um pouco de farinha, para engrossar o môlho, farinha que se deixará coser e sirvam-se.

Chispe com grêlos de nabos — Toma-se o chispe salgado, escalda-se e ráspa-se perfeitamente, para que fique claro e limpo das sêdas do pôrco.

Lavam-se perfeitamente os grêlos de nabos e põem-se numa panela para lhes tirar um certo amargor.

Põe-se o chispe ao lume com água e, quando tem fervido o bastante para estar mais de meio cosido, deitam-se-lhe os grêlos o que faz parar a fervura da panela, deixando-se recomeçar esta e continuar até que o chispe esteja perfeitamente cosido. Costuma servir-se assim misturado com as hervas, mas pode tambem tirar-se da panela desossar-se, cortar-se em pedaços que se aquecem de novo com as hervas, servindo o prato enxuto. O caldo com parte dos grêlos pode aproveitar-se para sopa, como indicaremos nos artigos «sopas».

Chispe com rama de nabiças — Toma-se os chispes, escaldam-se e raspam-se até ficarem bem claros e, depois, põem-se a

coser com as nabiças lavadas em duas ou três águas, em abundancia, para que não levem terra.

Põem-se os chispes numa panela com bastante água, e quando êles estão quasi cosidos, deitam-se na panela as nabiças, ás folhas, deixando-as ferver o bastante para ficarem cosidas, mas não desfeitas.

Depois de tudo cosido, escorrem-se as nabiças, passando o caldo atravez dum passador e servem-se numa travessa com os chispes.

O caldo pode aproveitar-se pondo parte dele numa caçarola, engrossando-o, pouco antes de ir para a mesa, com farinha de milho que se deita pouco a pouco e juntando-se algumas nabiças picadas grosseiramente.

Chocos guisados — Tomam-se os chócos e amanham-se do modo seguinte:

Dão-se-lhes uns golpes de alto abaixo, ao meio do manto ou saco, do lado oposto á concha e, em seguida, puxando-lhes, pelas cabeças, destacam-se-lhes com estas, os troncos dos mantos. Tiram-se-lhes então o estomago, os intestinos, a bolsa contendo a tinta (sépia) e isto com cuidado para não romper os diferentes vasos. Pouco mais se aproveita do que a cabeça e o manto, ao qual se deve tirar uma pele que o cobre, ficando só umas membranas muito brancas, que se cortam em tiras e põem por algum tempo em sal.

Deita-se numa caçarola uma porção de bom azeite com duas cebolas medianas descascadas e picadas e põe-se ao lume até aloirar a cebola. Em seguida, deitam-se-lhe os chócos (seis para um prato regular, sendo de grandeza média) e tapa-se a caçarola, deixando ferver em lume brando para se coserem na agua que largam, que é bastante para cobri-los. Quando estão meio cosidos, tem peram-se com salsa picada e uma boa pitada de especiarias em pó, tapa-se de novo a caçarola e deixa-se completar a cosedura. Se durante o cosinhado, por incompleta vedação da tampa da caçarola, escassear o môlho, acrescenta-se um pouco de água ou, melhor, com vinho branco e, depois de estarem bem tenros os chócos, servem-se.

Coelho á jardineira — Depois de esfolado e limpo de visceras o coelho, corte-se em bocados e meta-se numa caçarola com sal, pimenta, rodas de cebola, ervilhas, nabos, cenouras, batatas, um pouco de aipo, rabano e um ramo de salsa. Cubra-se com agua, tape-se a caçarola e faça-se ferver em lume brando durante cêrca de quatro horas. Reduzido o môlho, passem-se os legumes por um espremedor, para fazer uma polme, ao qual se junta um bocado de manteiga.

Noutra caçarola ponha-se toucinho cortado em dados, derreta-se

e aloire-se. Passem-se nêste toucinho os bocados de coelho, que depois de córado se servirá sobre êsse polme.

Escusado será dizer, que não é forçoso empregar todos os legumes indicados na receita.

Coelho á trasmontana — Esfola-se o coelho, limpa-se de visceras e corta-se em bocados.

Picam-se três cebolas de grandeza média, bastante salsa (em volume proporcional ao das cebolas) e deitam-se numa caçarola camadas alternadas de cebola com salsa e de bocados de coelho; tempera-se a mistura com sal, duas colheres sopeiras de manteiga, uma de banha e outra de azeite.

Coloca-se a caçarola sobre lume brando, depois de bem tapada, e agita-se, de vez em quando, para que o guisado se não pegue, destapando-se só na ocasião de servir.

Coelho bravo á caçadora — Depois de esfolado o coelho e limpo de visceras, corta-se em pedaços (inclui-se a cabeça que se corta ao meio) lava-se e põe-se dentro duma caçarola com cebola picada, salsa tambem picada, bastante toucinho em tiras, dois dentes de alho esmagados, um pouco de pimenta, uma pitada de especiarias, quatro decilitros de vinho branco, uma gota de vinagre, uma ponta de folha de loureiro, meio decilitro de caldo e um pouco de sal. Tapa-se a caçarola, põe-se ao lume e deixa-se ferver, com fogo brando, durante cêrca de três horas. Quando o coelho está cosido, destapa-se a caçarola, activa-se o fogo e deixa-se reduzir o môlho, servindo-se em seguida.

Se não houver coelho bravo e se quizer simular, empregando coelho manso, deita-se na caçarola com outros tempêros um ramo de carqueja, préviamente lavado e atado de fórma que se tire facilmente no fim da cosedura.

Coração de vaca estufado — Corte-se e coração em laminas grossas, cada uma das quais se lardeará separadamente. Ponham-se estas laminas numa vasilha de loiça e temperem-se com sal, alhos, pimenta e salsa, cubram-se com bom vinage e deixem-se tomar o gôsto durante dez horas. Passado êste tempo, escorram-se as laminas, ponham-se numa caçarola com toucinho derretido e salteiam-se durante perto dum quarto de hora, com fogo forte. Depois de salteadas, disponham-se as laminas por camadas numa panela de loiça (o grés ceramico é muito bom), alternando as laminas do coração com cebolas pequeninas e dentes de alho. Deitam-se mais na panela duas mãos de vitela, préviamente branqueadas e cor-

tadas em pedaços e, depois, o liquido em que as laminas estiveram a marinar com os temperos respectivos. Acrescente-se vinho tinto até que tudo fique coberto, tape-se a panela, lute-se a tampa com massa e deixe-se coser durante seis a sete horas em forno muito brando. Depois de cosido o coração, passe-se o môlho, desengordure-se e sirva-se em prato coberto.

Coração de vitela grelhado — Tome-se o coração duma vitela e bata-se com o maço; em seguida, dá-se-lhe um golpe com uma faca a meia espessura, sem cortá-lo por completo. Faça-se uma mistura de manteiga, salsa picada, pimenta, sal e um bocadinho de alho, tambem picado, encham-se com esta massa as cavidades interiores do coração (auriculas e ventriculos) feche-se a abertura, dêem-se-lhe uns pontos, ponha-se sobre a grelha em lume forte, volte-se algumas vezes e, quando estiver convenientemente assado, sirva-se com mais manteiga e sumo de limão.

Costeletas á Milaneza — Batem-se as costeletas com um maço até ficarem muito delgadas; em seguida untam-se com bastante manteiga, polvilham-se com queijo parmezão, sal fino e pimenta, banham-se com ôvo batido, envolvem-se em pão ralado e fregem-se em manteiga a fogo brando, isto é, por um processo diferente do que se emprega na maior parte das frituras.

Costeletas de carneiro grelhadas — Tomem-se as costeletas, temperem-se com sal fino e pimenta em pó, cubram-se com manteiga derretida, ponham-se sobre a grelha e esta sobre fogo brando, voltando as costeletas passados uns cinco minutos e deixando-as expostas á acção do fogo por outro tanto tempo.

Sirvam-se acompanhadas com polme de batata temperado ou com batas feitas por algumas das formas indicadas e empregado de espinafres.

Costeletas panadas — Batem-se muito bem as costeletas, põem-se de môlho em vinho branco por cêrca de vinte minutos, tiram-se depois do vinho, molham-se em gêmas de ovos, batidas, polvilham-se com miolo de pão e levam-se ao lume a frigir em manteiga.

Couve flôr ao gratem — Cosa-se uma couve flôr, tirem-se-lhe as folhas e coloque-se numa travessa de ir ao forno que tenha no fundo uma camada de manteiga; sobre a couve flor deite-se leite, manteiga, pimenta em pó (branco) sumo de limão e pão ralado; leve-se em seguida ao forno a gratinar.

Couve flor com parmezão ao gratem — Cosam-se couves flores em agua temperada com sal, escorram-se, dividam-se, as flores, em raminhos, e temperem-se êstes com sal e pimenta. Coloquem-se os raminhos numa travessa de ir ao forno, e polvilhem-se com queijo parmezão ralado depois de formarem uma camada. Sobre esta disponha-se uma segunda, que se polvilhará tambem com queijo parmezão. Por cima desta camada deite-se bastante manteiga derretida, polvilhe-se finalmente o prato com um pouco de pão ralado e leve-se ao forno até secar o môlho, sirva-se quando pronto.

Couve recheada — Deita-se numa panela contendo agua fervente, temperada com sal, uma couve lombarda, á qual se tiram as folhas de fóra. Quando a couve está meio cosida, tira-se para fóra da panela e deixa-se esfriar.

Abre-se em seguida, recheia-se com picado de carne e torna a fechar-se, atando-a com um cordel cruzado.

Tem-se preparado um môlho com cebola picada, manteiga e um pouco de farinha, que se deixa aloirar, deitando-lhe depois caldo, um ramo de salsa e pimenta moída.

Nêste môlho deita-se a couve e deixa-se em lume brando até acabar a cosedura. Serve-se então.

Croquétes de arroz — Lavem-se em agua tepida sessenta gramas de arroz, escorram-se, ponham-se numa caçarola com meio litro de leite e deixe-se ferver durante três quartos de hora; retire-se então a caçarola do fogo, deixe-se arrefecer um pouco o arroz, junte-se-lhe duas gêmas de ovos e uma colherada de leite frio; divida-se a massa em bocados com uma colher, ponham-se sobre uma taboa polvilhada. com farinha, rolem-se em fórma de croquétes, mergulhem-se em massa para frigir, depois em pão ralado e ponham-se a frigir em bom azeite ou em banha fervente.

Croquétes de bacalhau — Toma-se bacalhau cosido, limpa-se de peles e espinhas e passa-se pela maquina de picar.

Cosem-se batatas em vapor de água, limpam-se de peles e olhos e passam-se no esmagador.

Pizam-se no almofariz dois dentes de alho (ou mais se o bacalhau fôr muito) juntando-lhes salsa picada e pimenta em pó.

Faz-se uma mistura do bacalhau, da batata, e dos temperos, e passa-se esta mistura pela maquina de picar, para tornar uniforme a massa, a qual se liga depois com ovos batidos deitados um a um.

Numa caçarola faz-se um caldo bem cosido, com leite, farinha de trigo e manteiga; deita-se dentro dêste caldo a massa, mexe-se

muito bem, tira-se do lume, deixa-se arrefecer e, depois de fria, tendem-se os croquétes com ôvo batido e pão ralado e fregem-se.

Croquétes de batata — Cosem-se batatas, para o que se coloca no fundo da panela uma rêde metalica, com pés, de modo que a água fique abaixo dessa rêde e as batatas por cima.

Pelam-se as batatas cosidas, tiram-se-lhes os olhos e esmagam-se. Ao polme resultante junta-se manteiga (40 gramas por 500 de batata), salsa finamente picada, pimenta em pó, raspas de noz moscada, queijo parmezão ralado, 2 gêmas de ovos e meio decilitro de leite. Amassa-se perfeitamente esta mistura, divide-se em partes aproximadamente iguais, correspondentes ao tamanho dos croquétes, que se estendem na mão, se envolvem em pão ralado, se banham em ôvo batido, se rolam novamente sobre pão ralado, pondo-os depois a frigir em azeite fervente deitado numa caçarola não muito grande, para que o azeite tenha profundidade bastante para os croquétes mergulharem sem tocar no fundo. Com uma pequena escumadeira ou colher crivada, voltam-se os croquétes no azeite para córarem por igual.

Essa colher serve bem para pôr os croquétes dentro do azeite fervente.

Croquétes de carne cosida — Toma-se a carne cosida, limpa-se os nervos mais grossos deixando-lhe a gordura, se a tiver, junta-se-lhe presunto tambem cosido, passa-se na maquina de picar tempera-se com um pouco de manteiga, queijo parmezão ralado, sal, pimenta, algumas raspas de noz moscada e liga-se com gêmas de ovos, até ficar uma massa bem uniforme e de consistencia um pouco mole.

Numa frigideira aloira-se um bocado de manteiga, liga-se com farinha de trigo, igualmente aloirada numa frigideira de loiça e mistura-se o caldo de farinha assim obtido com a carne picada e as gêmas de ovos.

Deixa-se arrefecer completamente a mistura, estende-se nas mãos em fórma de ovos pequenos alongados, envolve-se em pão ralado, passa-se por ôvo batido, torna a envolver-se em pão ralado e fregem-se os bolos assim preparados em bom azeite fervente.

Nêste azeite frege-se tambem um ramo de salsa, para servir com os croquétes.

Dobrada com feijão branco — Cosem-se separadamente feijão branco e dobrada (a de vitela é preferivel).

A dobrada deve ter sido préviamente lavada com toda a cautela,

não obstante o que, o caldo resultante da sua cosedura é regeitado. O feijão é temperado com rodas de bom chouriço, delgadinhas, bocadinhos de presunto, de galinha e de vitela. Quando o feijão está cosido, junta-se-lhe um pouco de refogado passado e a dobrada picada, e leva-se outra vez ao lume a ferver.

Serve-se em prato coberto, porque é um guisado com bastante môlho.

Êste prato ainda se pode tornar mais complexo, juntando-lhe cenouras e nabos picados, aproximando-o das «Tripas á moda do Porto».

Dobrada com grão de bico — Lavada a dobrada em muitas águas, raspa-se e escalda-se. Depois põe-se a coser em agua temperada com sal, cenouras, cabeças de nabos, pimenta, cebolas inteiras descascadas, tendo uma delas um cravinho da India espetado, ou substituindo êste por uma pitadinha de especiarias em pó.

Quando a dobrada está quasi cosida, tira-se do lume e deixe-se repousar até ao outro dia.

No dia em que se faz isto, deita-se de môlho grão de bico em água e bastante sal grosso.

Mo dia seguinte, depois de esfregado o grão com sal, para lhe tirar as peles, põe-se a coser em agua temperada com sal, e chouriço de carne, cortado em rodas, e quando está quasi cosido, deita-se-lhe dentro a dobrada cortada em bocadinhos pequenos, regeitando o caldo em que foi cosida, mas aproveitando os legumes. Á parte faz-se um refogado com cebola picada, banha de porco e salsa, e junta-se ao grão, deixando ferver a mistura até perfeita cosedura.

Dobrada guisada com tomate — Toma-se a dobrada, lava-se em muitas aguas, escalda-se e raspa-se e põe-se a coser em agua temperada com sal, vinagre, um ramo de salsa, duas cebolas, uma folha de loureiro, um raminho de mangerona e uma pitada de especiarias mixtas; os legumes devem meter-se numa esfera de arame estanhado para se poderem tirar facilmente. Depois de cosida a dobrada, separa-se do caldo, que se regeita, corta-se em bocados pequenos e deita-se em água fria.

Numa caçarola á parte faz-se um refogado com toucinho, presunto, cebola, salsa picada, e um dente de alho esmagado; quando o refogado está feito, juntam-se-lhe tomates aos bocados, limpos de dele e de sementes, uma porção de caldo e môlho de assado e deixa-se ferver um pouco. Depois deitam-se no môlho os bocadinhos da dobrada, mexe-se tudo muito bem, até que a dobrada tenha toma-

do o gôsto do môlho e serve-se, temperando-se ainda á ultima hora com um pouco de sal e pimenta, se não estiver bastante gostosa.

Eiroz frita — Amanha-se e esfola-se a eiroz divide-se em bocados de cêrca de dez centimetros, os quais se põem numa caçarola cobertos com vinho branco, rodas de cebola, um ramo de cheiros e uma pitada ne especies em pó. Quando estão cosidos, tiram-se do caldo de cosedura, envolvem-se em massa de frigir e fregem-se em bom azeite fervente.

Servem-se depois com môlho para peixe frito ou com môlho de tomate. á escolha, (vidé composição dêstes môlhos).

Eiroz preparada num instante — Amanha-se a eiroz, esfolando-a, divide-se em bocados de cêrca de cinco centimetros de comprimento e põem-se êstes bocados a coser em água temperada com sal durante cêrca de doze minutos. Depois de cosidos, retiram-se os bocados da caçarola e servem-se com batatas, tambem cosidas, acompanhando a iguaria com manteiga derretida misturada com salsa picada e acidulada com algum sumo de limão.

Eirozes guizadas — Quando as eirozes são pequenas, podem preparar-se sem lhes tirar a pele. Amanham-se como outro peixe e põem-se em sal, cortadas em pedaços.

Faz-se um refogado com azeite, banha de pôrco, cebola picada e, quando o refogado está pronto, deitam-se-lhe as eirozes e ao mesmo tempo tomate, limpo de pele e de sementes, deixando coser as eirozes no môlho, acrescentando com alguma água, se o tomate lhe não fornecer o liquido suficiente. Á falta de tomate fresco, pode empregar-se a massa e, nêste caso, tem sempre que acrescentar-se água para a cosedura do peixe.

Servem-se em prato coberto.

Ensopado de bacalhau — Depois de cosido o bacalhau e limpo das peles e espinhas, passa-se pela maquina de picar ou, não a havendo, pica-se muito bem sobre uma taboa, empregando a faca ou cutélo.

Á parte, pica-se cebola, um dente de alho e um raminho de salsa e leva-se ao lume a aloirar com um bocado de manteiga. Quando a cebola está passada, deita-se na mesma vasilha o bacalhau, deixa-se ferver um bocadinho, mexendo sempre, e junta-se-lhe um bocado de miolo de pão, préviamente abeberado no caldo de cosedura do bacalhau; com uma colher de pau desfaz-se bem êste pão, que se vai ligando com o picado. Quando está bem ligado, tempera-se com pimenta e retira-se do lume. Põe-se êste picado

numa assadeira, que possa ir á mesa, e alisa-se por cima com uma faca.

Teem-se batatas cosidas em água temperada de sal, descascam-se, reduzem-se a polme fino, liga-se êste muito bem com manteiga e leite, sem deixar grumos, cobre-se então o picado com êste polme que se aliza de novo, levando-se em seguida a assadeira ao forno para córar ligeiramente a camada superior.

Observações: — Para 500 gramas de batatas, empregam-se umas 50 gramas de manteiga e 2 decilitros de leite.

Da mesma forma se prepara empada de carne; apenas no picado se deita, a mais, um pouco de noz moscàda em raspas, e, querendo, ao retirá-lo do lume, uns pingos de sumo de limão.

Ensopado de lombo de porco — Limpa-se o lombo, corta-se em pedaços miudos, refoga-se em todos os temperos até ficar corado e depois vai-se adicionando pequena quantidade de água até amolecer.

Ensopado de rins de porco — Aferventam-se os rins, cortam-se em pedacinhos e refogam-se em gordura com sal e todos os temperos. Adiciona-se uma pequena quantidade de água e deixa-se engrossar o caldo.

Ensopado de galinha á brasileira — Limpa-se a galinha, corta-se em pedaços e refogam-se em gordura temperada de sal, pimenta do reino, cebola verde e sêca, alho, vinagre, salsa e tomates cortados em rodelas.

Quando tudo está bem refogado, começando a galinha a corar, adiciona-se uma certa quantidade de água e deixa-se tudo ferver até que a galinha fique cosida.

Ensopado de galinha á mineira — O processo é o mesmo engrossando-se o caldo com uma gema de ôvo desfeita em uma colher de polvilho de saco. Serve-se com angú de fubá.

Ensopado de palmito — Corta-se o palmito bem fino, lava-se em água fria e refoga-se em gordura com sal, pimenta e salsa; mexe-se e junta-se uma chícara de caldo. Depois de ferver, vendo-se que o palmito está cosido, serve-se.

Ervilhas com paio — Prepara-se um refogado com banha de porco, cebola picada e um pouco de toucinho tambem picado, e, neste refogado, deixam-se as ervilhas e salteiam-se. Em seguida, acrescenta-se o refogado com água para coser as ervilhas, por cima

das quais se dispõem rodas delgadas de paio, que se deixa coser juntamente com as ervilhas, agitando, de vez em quando, a caçarola para não deixar pegar a iguaria.

Se a cosedura se fizer com a caçarola descoberta, o que tem a vantagem de deixar ás ervilhas a sua côr verde viva, deve a quantidade de água que se acrescentar ser abundante, para que as perdas pela vaporização, não tornem a iguaria demasiado enxuta, mas, se tal suceder, deve acrescentar-se água quente, ás pingas.

Ervilhas direitas com parte das vagens — Descascam-se as ervilhas e as vagens tiram-se as pontas, arrancando com estas os fios e uma membrana pergaminhosa que reveste interiormente estas vagens.

Lavam-se as vagens, e depois põem-se com as ervilhas num refogado feito com cebola picada, azeite, sal, um pouco de salsa picada e pimenta. Depois de passadas no refogado, acrescenta-se êste com caldo ou simplesmente com água, e deixam-se coser no môlho as ervilhas, servindo-se depois de cosidas.

Dêste modo prepara-se uma iguaria relativamente barata e saborosa, se os temperos forem deitados na devida conta, o que depende sempre do bom paladar de quem cozinha.

Ervilhas tortas com presunto — Cose-se um bom bocado de presunto, que tenha estado de môlho e reserva-se o caldo separando-lhe a gordura.

A gordura, tirada do caldo, deita-se na caçarola com um bocado de banha de porco, manteiga, um fio de bom azéite, cebola picada e salsa tambem picada.

Faz-se um refogado que se passa, e nele, depois de passado, se põem as ervilhas a saltear.

Depois de salteadas, junta-se-lhe o caldo, e deixam-se coser as ervilhas com a caçarola descoberta.

Depois de cosidas, deitam-se num prato coberto e servem-se enfeitadas com o presunto cosido, cortado em tiras.

Estas ervilhas apresentam-se com grãos muito pequenos e vagens muito tenras, de modo que se não descascam, apenas se quebram as pontas das vagens, tirando com elas uns fios mais resistentes, que saem presos a essas pontas.

Ervilhas com ovos — Deita-se numa caçarola um bom bocado de toucinho, préviamente derretido, uma cebola picada e um pouco de pimenta e faz-se um refogado, no qual se deitam as ervilhas, descascadas, que devem escolher-se bem tenras. Quando as ervilhas teem passado no refogado, acrescenta-se êste com caldo de

carne e deixam-se coser as ervilhas, com a caçarola destapada para se conservarem verdes. Temperam-se com sal fino e, depois de cosidas, deitam-se em prato coberto e enfeitam-se com ovos.

Esparregado — Denominam-se esparregados iguarias preparadas com ervas cosidas, finamente picadas e temperadas com azeite ou manteiga e outras substâncias.

Para fazer o esparregado cosem-se as ervas, escorrem-se e picam-se miùdamente; em seguida levam-se ao lume, temperando-as, se são adubadas com azeite, com alho, pimenta e folhas de loureiro.

Tambem é costume encorporar ás vezes um pouco de farinha.

Depois de feito o esparregado, usa-se enfeitá-lo com palitos de pão, fritos em azeite ou manteiga, e ovos cosidos, cortados em rodas ou em coroas, como se cortam as melancias e os melões.

Os esparregados podem ser variadíssimos, pois, além dos que vamos descrever, muitos outros se podem preparar, que não descrevemos porque, se fôssemos dar o desenvolvimento possível aos diversos capítulos, o livro não teria fim.

Esparregado de nabiças — Escolhem-se as nabiças, para lhes tirar as fôlhas menos viçosas e põem-se ao lume numa panela com bastante água fervente temperada de sal, sem a tapar, para que as nabiças conservem a sua côr verde vivo.

Deve ter-se o cuidado de obrigar a mergulhar as folhas que sobrenadem.

Quando as nabiças estão cosidas, tiram-se do lume para um passador, escorrem-se, refrescam-se com água fria e espremem-se para lhes tirar a água da cosedura, põem-se em seguida sôbre uma tábua de picar e picam-se miùdamente.

Põe-se numa caçarola uma porção de bom azeite com alguns dentes de alho esmagados e, quando está bem a ferver, fregem-se nele palitos de pão, que se servem depois para ornamentar o prato.

Esparregado de ramas de nabo — Escolhem-se as ramas de nabos, para lhes tirar as fôlhas menos viçosas, lavam-se bem, põem-se a coser em água salgada fervente, numa panela com bastante água. A panela deve estar destapada, como em geral para a cosedura de vegetais verdes para a conservação da boa côr verde.

Como as ramas de nabos são menos tenras do que as nabiças, é conveniente adicionar á água fervente uma pitada de bicarbonato de sódio, que parece contribuír tambem para avivar a côr verde.

Depois de bem cosidas as ramas dos nabos, procede-se com elas como ficou indicado na preparacão do esparregado de nabiças.

Como ornamentação do prato, podem associar-se aos palitos de pão frito, rodelas de ovos cosidos.

Farinheiras com grêlos de nabos — Tomam-se as farinheiras, lavam-se em água quente, enxugam-se, picam-se com um garfo e põem-se em uma frigideira a assar.

Cosem-se os grêlos de nabos, depois de bem lavados e escaldados, em muita água temperada com sal, não tapando a panela para conservarem uma côr agradável; depois de cosidos, escorrem-se e servem-se numa travessa, cobertas com as farinheiras e regados com o môlho que estas deixaram na frigideira.

Farófia de farinha de pau para recheio — Deita-se numa caçarola um pouco de gordura de porco derretida, manteiga e presunto, temperando-se com pimenta moída e sal fino. Leva-se ao lume e, quando o presunto está frio, tira-se para fora da caçarola e deita-se nela uma porção de farinha de pau (farinha sêca de mandioca) mexendo-a com a gordura até aloirar e ficar solta. Tira-se então do lume, mistura-se com azeitonas descaroçadas e emprega-se como recheio de galinha, perú, etc.

Fava rica — A «fava rica» é um alimento dos mais simples, muito substancial e dos mais acessíveis a todas as bôlsas.

Fora do tempo das favas verdes, prepara-se a «fava rica» com favas sêcas. Escolhem-se favas que não tenham gorgulhos não servindo as que o tiverem; em seguida põem-se de môlho em água e sal dum dia para o outro. Amolecidas as favas por êste banho, põem-se numa caçarola a ferver com água e sal, até que fiquem muito macias e susceptíveis de se esmagarem com um garfo. Servem-se assim, temperando-as no prato com bom azeite e dentes de alho cortados.

Quando se empregam favas verdes, escolhem-se as que estejam mais desenvolvidas; cosem-se muito bem em água e sal e servem-se, como ficou dito anteriormente.

Favas com manteiga e sumo de limão — Tomam-se favas tenras, descascam-se, limpam-se dos olhos, e põem-se a coser em água temperada com sal e um ramo de coentros.

Depois de cosidas as favas, escorrem-se e, ainda bem quentes, salteiam-se em manteiga com salsa picada e acidulam-se com sumo de limão para se servirem.

Favas com chouriço de carne — Tomam-se favas tenras, e limpam-se dos olhos.

Põem-se numa caçarola um bocado de toucinho picado, um pouco de banha de porco, cebola picada e um bocado de chouriço de carne; leva-se ao lume, deixa-se refogar e, quando a cebola está loira, acrescenta-se o refogado com um pouco de água que se deixa ferver, depois do que se deitam na caçarola as favas deixando-as ferver até estarem cosidas; servem-se então em prato coberto.

Como já se disse a proposito de outros modos de preparar as favas, não devem cosinhar-se em caçarola de folha de Flandres.

Favas com toucinho — Descascam-se as favas e limpam-se dos olhos.

Põe-se numa caçarola um bom bocado de toucinho com cebola picada e um pouco de pimenta e deixa-se refogar. Quando a cebola está loira, acrescenta-se o refogado com um pouco de água, que se deixa ferver; uma parte do toucinho derrete-se para formar o refogado, ficando ainda uma parte inteira, que depois acompanha as favas.

Sobre o môlho acrescentado e fervente deitam-se as favas, que se deixam coser no liquido, servindo-se em seguida em prato coberto.

A caçarola não deve ser de folha de Flandres, porque nesta folha as favas tornam-se negras o que é desagradavel á vista.

Favas guisadas com pato e ovos cosidos — Descascam-se as favas e tiram-se-lhes os olhos e a pelicula que as cobre, se já forem rijas.

Numa caçarola prepara-se um refogado com toucinho, presunto, cebola e um dente de alho, tudo picado. temperando-o com uma pitada de pimenta. Deitam-se as favas nêste refogado e mexem-se para se empregarem bem da gordura; em seguida acrescenta-se o refogado com caldo ou simplesmente com água, que cubra as favas, e deixa-se fervér o môlho até as favas estarem cosidas. Depois de cosidas, servem-se ornamentadas com talhadas de ovos cosidos e rodelas de paio, a que se tenha dado préviamente uma cosedura.

Feijão branco á italiana — Cose-se o feijão branco, cêrca de meio litro, em pouca água e lume brando. Quando está aberto, timpera-se com rodas de cebola, um bom bocado de manteiga, a casca dum limão e pimenta em pó.

Deixa-se coser mais um bocado, agitando a caçarola para não pegar, mas não lhe metendo a colher. As rodas de cebola devem ficar inteiras e o feijão quasi enxuto. Serve-se sem mais nada.

Feijão branco com chouriço e presunto — Deitam-se de môlho os feijões por algumas horas, depois cosem-se em agua ten-

perada com sal e, depois de cosidos, escorrem-se do caldo. Deitam-se em seguida numa caçarola, juntam-se-lhes rodinhas de chouriço de carne, uns dados de presunto, uns bocados de gordura de cabeça de pôrco cosida, uma porção de môlho de estufado e algumas azedas picadas. Põe-se a caçarola em lume brando, tapa-se perfeitamente, agita-se de bocado a bocado e, quando quizer servir-se, se o môlho fôr em demasia, destapa-se a caçarola por algum tempo, para reduzi-lo, podendo então revolver-se o conteudo com uma colher de pau.

Feijão branco guisado — Deitam-se de môlho os feijões e, passadas algumas horas, cosem-se em água temperada com sal. Faz-se um refogado com cebola picada, salsa tambem picada, e azeite ou banha de pôrco ou gordura de panela, dá que se tem extraído dos caldos gordos e, quando o refogado está convenientemente apurado, acrescenta-se com um pouco do caldo resultante da cosedura dos feijões, deitam-se depois êstes tirados com uma escumadeira, deixam-se passar no refogado e servem-se sós ou como guarnição de outra iguaria.

Feijão verde (vagens) guisado — Pica-se cebola, junta-se-lhe calda de tomate (melhor tomate fresco), bocados de dentes de alho e toucinho derretido, põe-se esta mistura numa caçarola com tampa e deita-se por cima dela o feijão carrapato cortado aos pedaços; tapa-se a caçarola e põe-se sobre fogo brando, mexendo-a repetidas vezes, para se não pegar a mistura no fundo, de modo que a cosedura se faça no vapor que se produz.

Quando o feijão está quasi cosido, deita-se-lhe um pouco de vinagre, deixa-se ferver por algum tempo e serve-se.

Figado á espanhola — Fregem-se em banha de porco 3 ou 4 cebolas pequenas, deixam-se aloirar muito bem e tiram-se para fóra da banha.

Parte-se figado de vitela em bocadinhos e deita-se na banha bem quente, temperando-o com sal, pimenta, um bocado de folha de loureiro e um dente de alho esmagado. Em estando bem frito, tempera-se com uma colher sopeira de bom vinagre branco, mexe-se muito bem e serve-se logo, para não perder a graça.

Figado com arroz — Deita-se numa caçarola banha de porco, manteiga e uma cebola picada; leva-se ao lume e deixa-se refogar. Quando a cebola está loira, põe-se na caçarola o figado, partido em bocadinhos, que se deixa passar no refogado, em seguida, acrescenta-se êste com agua suficiente para coser o arroz, tempera-

se com sal e pimenta, e quando ferve, deita-se-lhe o arroz, préviamente branqueado, e deixa-se coser.

Antes de se servir a iguaria, tempera-se ainda com vinagre ou sumo de limão.

Na receita original incluia-se nos tempêros pimentão, picante, mas nós, que não sômos amadores de picante, damos apenas esta indicação depois da receita.

Figado de cebolada — Tome-se um bocado de bom figado de vaca, que se vende acompanhado de baço. Deita-se numa caçarola, depois de cortado em fatias delgadas, alternando camadas de banha de porco, camadas de fatias de figado, polvilhadas com sal e pimenta e camadas de rodas de cebola. Tape-se a caçarola e ponha-se em lume brando, até que no fundo dela se forme bastante môlho. Agite-se então a caçarola e, quando o figado estiver bem passado, engrosse-se o môlho com o baço, reduzido a polme por meio de raspagens, sirva-se assim a iguaria.

Figado de porco assado e guisado — Toma-se o figado, limpa-se de membrana que o cobre, polvilha-se com sal fino e assa-se no espêto.

Numa caçarola, deita-se um pouco de gordura da membrana, que envolve as tripas do porco, miudamente picada, leva-se ao lume e, depois de derretida, juntam-se-lhe rodas de cebola, e em começando a aloirar, tempera-se com sal, vinagre, uma pitada de especiarias mistas em pó e dentes de alho picados. Quando os tempêros estão bem ligados, deita-se na caçarola o figado assado, deixa-se ferver durante pouco tempo, junta-se-lhe sumo de laranja e serve-se sobre fatias de pão, fritas em gordura de porco, enfeitado em rodelas de laranja.

Figado de vaca em bifes — Corta-se o figado em fatias delgadas, que se fritam em manteiga durante cêrca dum quarto de hora, voltando-as; em seguida, põem-se sobre a grelha as fatias; temperando-as com pimenta e sal, e, depois de grelhadas, servem-se com manteiga derretida, salsa e cebola muito picada, que se espalha sobre cada fatia.

Figado de vitela estufado á jardineira — Toma-se o figado, limpa-se de membrana que o veste, lardeia-se com toucinho e põe-se numa caçarola de tampa sobre pranchas de toucinho, cebola picada, sal e pimenta em pó; rega-se com um decilitro de bom vinho branco, tapa-se a caçarola e deixa-se estufar em lume brando. Depois de estufado, deita-se na caçarola um pouco de farinha de

trigo, para engrossar o môlho e tempera-se ainda com sumo de limão. Em seguida, serve-se enfeitado com hortaliças cosidas em agua e sal, que devem ser cortadas e dispostas graciosamente e apresentar côres várias, como em geral convem para todos os pratos á jardineira.

Frango de fricassé — Depena-se, chamusca-se, limpa-se de visceras o frango, parte-se em bocados e lava-se muito bem.

Em seguida põe-se numa caçarola com um pouco de toucinho, préviamente derretido, manteiga, algum presunto picado, salsa, cebola, pimenta em pó e sal e deixa-se refogar a fogo brando, acrescentando o refogado com caldo, para coser o frango. Depois de cosido, tira-se da caçarola a cebola e a salsa e, fóra do lume, liga-se o môlho com gêmas de ovos batidas com sumo de limão, e um pouco de salsa finamente picada, levando de novo a caçarola ao lume para coser os ovos e servindo em seguida.

Frango recheado assado — Depois de depenado, chamuscado e limpo de visceras o frango, faz-se um picado com os miudos dêle e mais, presunto, ovos cosidos e azeitonas desçaroçadas, picado a que se junta polme de batata, temperando-o depois com sal, pimenta, noz moscada e queijo ralado e que se leva ao lume juntando-lhe ainda leite e fervendo-o até tomar consistencia conveniente. Com êste picado enche-se o vazio do frango, unindo com pontos os bocados das aberturas. Depois de cheio o frango, unta-se por fóra com manteiga, polvilha-se com sal fino e pimenta e leva-se ao forno a assar.

Fressura de carneiro guisada — Parte-se a fressura em bocadinhos muito pequenos. Numa caçarola prepara-se um refogado com bom azeite, cebola picada e salsa tambem picada. Em estando loura a cebola, acrescenta-se o refogado com umas pingas de água e deita-se dentro a fressura em bocadinhos, que se deixa apurar no refogado, acrescentando mais alguma água, de vez em quando, á medida que o môlho se vai tornando espesso. Quando a fressura está cosida, acrescentam-se uns dados de pão muito torrada e uns raminhos de salsa; dá-se mais uma fervura e serve-se.

Fritada de restos — Os restos do jantar, bocados de carnes, batatas, arroz, etc., podem aproveitar-se para o almoço, fazendo com êles uma fritada.

Passam-se êsses restos pela maquina de picar, temperando-os com salsa, pimenta, queijo parmezão ralado e juntando-lhes alguns ovos, que se incorporam bem na massa.

Deita-se numa frigideira um pouco de azeite, que cubra o fundo, mas sem ter grande altura, põe-se a frigideira ao lume e, quando o azeite ferver bem, deita-se-lhe dentro a massa e, com uma faca ou com uma espatula, acomoda-se ao fundo da frigideira, regularisando tambem a superficie superior. Feito isto, deixa-se frigir e formar a crosta. Quando a crosta está formada, põe-se sobre a frigideira uma tampa de caçarola, inverte-se a frigideira e a fritada fica sobre a tampa com a crosta para cima; deita-se mais azeite na frigideira e, quando este novo azeite ferve, faz-se escorregar a fritada para dentro da frigideira, conservando-se nela até que se forme nova crosta.

Frituras de camarão — Cose-se o camarão em água e sal, descasca-se e tiram-se-lhe as cabeças, que se pisam num almofariz, passando a massa atravez dum peneiro de sêda, para lhe aproveitar a massa.

Do caldo, depois de frio, emprega-se uma parte para molhar uma porção de miôlo de pão, que, depois de abeberado, se espreme até ficar quasi enxuto.

Numa caçarola, põe se a alourar, em manteiga, um pouco de cebola, tira-se do lume, junta-se-lhe o pão espremido, um pouco de caldo e o polme das cabeças do camarão. Em seguida juntam-se-lhe gêmas de ovos e volta ao lume a coser os ovos com mais um pouco de manteiga e, novamente fóra do lume, acrescenta-se-lhe um pouco de salsa picada reduzida a massa.

Faz-se uma papa, pondo ao lume um decilitro de água com manteiga, no qual se tem desfeito dois decilitros de farinha de trigo e sal, e deixa-se engrossar bastante, mexendo muito para não pegar. Tira-se do lume, juntam-se á massa dois ovos, com uma clara, amassam-se e estende-se na táboa propria, polvilhada de farinha.

Depois de bem estendida, a massa, corta-se em quadrados de 8 centimetros de lado; ao meio de cada um dêles, deita-se um bocado do recheio com alguns camarões metidos nêle, fecham-se diagonal, passam-se por clara de ôvo e depois por pão torrado, moido, e põem-se a frigir numa caçarola funda, em bom azeite, perfeitamente a ferver em lume forte.

Depois de fritos conservam-se na estufa, para se servirem quentes.

Frituras de feijão verde — Corta-se o feijão ás talhadinhas bem finas e cose-se rapidamente em bastante água fervente, com a panela destapada, para ficar verde. Depois de cosido, escorre-se, tempera-se com manteiga, sal fino, pimenta e sumo de limão. Des-

faz-se uma colher de farinha com uma pinga de bom vinho branco, junta-se-lhe uma gêma de ôvo e liga-se bem.

A' parte batem-se duas claras em neve sêca.

Põe-se numa frigideira banha de porco, leva-se ao lume, deixa-se ferver e, quando ferve, junta-se as claras em neve com o polme feito com as gemas e vão-se deitando sucessivamente colheradas de feijão, que se envolvem no polme completo, frigindo-se em seguida na banha fervente.

Uma pequena porção de feijão verde, dá frituras suficientes para guarnecer uma travessa de assado.

Quando as frituras são destinadas a guarnecer peixe assado, podem frigir-se em azeite, sendo bom.

Galinha recheada á portugueza — Depêna-se a galinha cuidadosamente, para lhe não romper a pele, a qual se separa da carne com o cabo duma colher de prata ou prateáda, fazendo toda a diligencia para não romper.

Lava-se a galinha por dentro com agua, sal, pimenta e limão. A pele sopra-se para conhecer se tem algum rasgão e, se o tiver, cose-se com uma linha.

Prepara-se o recheio do modo seguinte: deita-se em leite um bocado de miolo de pão duro e deixa-se ensopar; juntam-se-lhe gemas dovos, bastante queijo ralado, manteiga derretida, sal, pimenta, raspas de noz moscada e presunto picado; mistura-se tudo muito bem e, com a mistura, se vai recheando o espaço entre a pele e a carne da galinha, não enchendo em demasia, para não rebentar a pele. Assim preparada a galinha é cosida, a abertura por onde se recheou, dá-se-lhe uma fervura rapida na panela da carne. Em seguida, tira-se, unta-se com manteiga, coloca-se num taboleiro e leva-se ao forno, regando-a com caldo e vinho branco, até estar bem tostado e com môlho suficiente, com o qual se serve.

Goraz assado — Amanha-se o goraz e coloca-se numa travessa de ir ao forno; rega-se com bastante sumo de limão, em seguida com bom vinho branco, depois, com bastante manteiga derretida, cobre-se primeiro com salsa picada, deixando só a descoberto a parte superior da cabeça, finalmente polvilha-se com muita pimenta em pó. Leva-se ao forno e deixe-se assar bem, regando-o de vez em quando com o môlho e serve-se depois de bem assado, na travessa em que foi cosinhado.

Do mesmo modo se pode preparar o pargo, e outros peixes.

Goraz cosido — Depois de amanhado o goraz e de posto por cerca de duas horas em sal, dispõe-se sobre o crivo duma peixeira de grandeza conveniente, na qual se terá feito ferver água temperada com sal, e, quando ésta água entra em ebulição, mergulha-se nela o crivo com o peixe e deixa-se ferver por dez minutos a um quarto de hora, conforme a grandeza do goraz.

A' parte cosem-se batatas e cebolas para servir com o peixe.

O goraz pode servir-se, juntamente com o môlho ou com êste á parte.

Servindo-se com o môlho á parte, pode dispôr-se o goraz numa travessa coberta com um guardanapo, e, servindo-se juntamente com o môlho deve ir numa travessa quente que pode ser metálica para armazenar maior quantidade de calor.

Vulgarmente serve-se com o môlho de azeite, vinagre e pimenta, mas muitos outros molhos pódem empregar-se para acompanhar o goraz, e o leitor na secção dos molhos encontrará por onde fazer a sua escolha.

O caldo de cosedura do goraz póde aproveitar-se para preparar a sôpa, como se verá nos artigos sobre sôpas.

Goraz frito — Amanha-se o goraz, põe-se em sal por algum tempo (cêrca de duas horas), corta-se depois em postas, que se enxugam num pano, se envolvem em farinha de trigo e se põem a frigir em bom azeite.

O goraz frito pode servir-se com uma salada ou acompanhado dum môlho proprio para peixe frito (vide artigos sobre molhos).

Iscas de figado de vaca — Limpa-se o figado, corta-se, ao baixo, sobre uma taboa e divide-se em diversos bocados, conforme a superficie que se quer dar ás iscas. Em seguida, colocando a palma da mão esquerda sobre cada bocado, cortam-se com faca bem afiada, laminas tão delgadas quanto possivel.

Cortadas as iscas, deitam-se num prato covo, e temperam-se com sal, pimenta, alhos pisados ou cortados e vinagre, de modo que este cubra as iscas, e assim se conservam pelo espaço de duas horas, pelo menos.

Separadamente, tem-se raspado a polpa do baço, que sempre se compra com o figado o que é empregado para engrossar o molho.

Põe-se ao lume, numa frigideira, banha de porco e, quando esta ferve, deitam-se-lhe as iscas, escorridas do môlho em que as iscas estiveram, na qual se mistura a polpa do baço, deixando estar ao lume o tempo suficiente para o môlho engrossar. Servem-se depois com batatas fritas.

Lagosta assada — Corta-se a lagosta ao meio no sentido do

comprimento, ainda viva, assa-se ao forno com bom azeite e manteiga durante cêrca de vinte minutos.

Prepara-se um môlho reduzido, com vinho branco, estragão picado, uma colher sopeira de molho de peixe assado e mostarda ingleza.

Vasa-se a crosta da lagosta e pica-se o conteudo.

Unta-se a crosta com uma camada do molho, sobre este dispõe-se a carne da lagosta picada, cobre-se com o resto do molho, polvilha-se fortemente com queijo ralado e leva-se ao forno a consolidar e aloirar um pouco a cobertura e serve-se.

Lagosta cosida — A primeira preparação que em geral se dá á lagosta, antes de fazer com ela uma salada ou ùma maionése é a cosedura.

Amarra-se a lagosta viva e mete-se em agua fervente, temperada com vinagre e sal, na qual se deixa permanecer por vinte e cinco a trinta minutos. Depois de cosida, deve abrir-se pelo lombo para se lhe tirar uma tripa escura que, se entrasse nas diferentes preparações, as tornaria indigestas.

A lagosta cosida pode servir-se armada; para isto, dão-se-lhe golpes lateràis nas escamas da crosta, arrancam-se as partes cortadas, pela abèrtura, extrai-se, quanto possivel, a carne da lagosta, que se pica, se tempera com azeite, vinagre, sal e mostarda franceza, ao paladar, enchendo com o picado o vazio da lagosta, tornando a tapar as aberturas com as partes tiradas, colocando depois a lagosta direita sobre um prato e abrindo-lhe as pernas para equilibrá-la.

Lagostim cosido — A primeira préparação, muitas vezes a unica, que se dá aos lagostins é cosê-los.

Devem, ainda vivos, ser mergulhados em agua fervente temperada com sal.

A cosedura é rapida, e podem servir-se cosidos como acepipe, depois da sopa.

Depois de lhes ter tirado as crostas, é conveniente abri-los pelo lombo e, com um palito, tirar-lhes uma tripa escura, semelhante á da lagosta e que poderia torná-los indigestos.

Com os lagostins cosidos prepara-se maionése, salada, ou outra iguaria, servindo-se com môlho.

Leitão assado á portugueza — Mata-se o leitão, sangrando-o, escalda-se com água quente e esfrega-se com um pano áspero, arrepiando-lhe as sêdas para limpar delas a pele. Depois de limpar delas a pele, e de limpo exteriormente, abre-se.

Depois de aberto e limpo das visceras, lava-se interiormente com uma mistura de vinho branco, dentes de alho esmagados e sal e deixa-se a escorrer pendurado pelos tendões das pernas trazeiras até á ocasião de se pôr a assar.

Assa-se num espêto formado por um tronco de loureiro descascado, expondo-o a lume forte, untando-o, de vez em quando, com azeite, para evitar que rebentem umas visiculas que pela acção do calor se formam á superficie da pele.

Deve assar-se na ocasião em que se vai para a mesa, para se servir muito quente.

Leitão recheado — Limpa-se de pêlos a pele do leitão, esfregando-a com um pano aspero, molhado em água a ferver. Em seguida, estripa-se, unta-se-lhe a pele com manteiga, banha de porco, pimenta, sal e pimento de côr e cobre-se com rodas de limão, deixando-se assim temperado com algumas horas antes de ir ao forno.

Cortam-se os miolos em pedaços pequenos, juntamente com batatas, ovos cosidos e salsa, e põem-se a refogar com cebola picada, manteiga e pimenta.

Quando estão bem refogados, tirâm-se do lume, juntam-se-lhes azeitonas descaroçadas e recheia-se com este guisado o leitão, cosendo-se a abertura a pontos naturais. Em seguida, leva-se ao forno a assar.

Lingua de vaca de fricassé — Toma-se uma lingua, corta-se-lhe a arreigada, que se aproveita para a panela, escalda-se, e, com uma faca bem afiada, raspa-se, para lhe tirar a membrana fulicolosa que a reveste; em seguida, leva-se á panela da carne e dá-se-lhe uma ligeira cosedura.

Numa caçarola deita-se-lhe manteiga, misturada com banha ou outras gorduras provenientes de assados, cebola e salsa picada, pimenta em pó e umas raspas de noz moscada, leva-se ao lume a refogar e depois de ter alourado a cebola, acrescenta-se o refogado com um pouco de caldo e deita-se-lhe a língua cortada atravessada, em fatias delgadas, que ficam com a forma oval, tapa-se a caçarola e deixa-se estar ao lume brando, até que as fatias estejam suficientemente macias, acrescentando o môlho com umas pingas de caldo, se tiver engrossado demasiadamente.

Quando as fatias de língua estão macias, tira-se a caçarola do lume, deixa-se arrefecer um bocado, junta-se ao môlho, gema de ôvo batida e salsa picada, leva-se de novo ao lume até que o ôvo esteja cosido e serve-se com sumo de limão.

Se em vez de lingua de vaca, for de vitela, pode dispensar-se a cosedura na panela da carne.

Lingua de vaca lardeada — Escalda-se a língua e pela-se; em seguida, põe-se a coser numa caçarola contendo água fervente, sal, cravos da India, pimenta em grão, salsa, cebôla, dentes de alho, uma fôlha de loureiro e ervas aromáticas. Depois de cosida, dá-se-lhe um golpe profundo longitudinal na linha média, e por êsse golpe lardeia-se com tiras de toucinho polvilhadas com pimenta. Em seguida, unem-se os bordos do golpe e mergulha-se a língua em vinho branco com cebola e salsa picada e dá-se-lhe uma boa fervura. Quando o môlho está apurado, tira-se do lume a vasilha, deixa-se esfriar um pouco, liga-se com duas gemas de ovos e sumo de limão, leva-se de novo ao lume para coser as gemas e serve-se em prato coberto.

Linguado assado — O seguinte processo é aplicável a um linguado grande e alto.

Corta-se uma cebola pequena em rodas muito finas e dispõem-se êstas no fundo de uma travessa de ir ao forno.

Golpeia-se o linguado do lado escuro perpendicularmente ao comprimento e enchem-se os golpes com manteiga. Assim preparado, coloca-se sôbre a cebola, rega-se com uma colher de azeite e com manteiga derretida. Por cima, deita-se-lhe uma mistura de pão ralado, sal fino, pimenta em pó e queijo ralado, mete-se no forno com calor brando, e, quando está assado, serve-se na travessa em que foi cozinhado.

Linguado á valenciana — Tomam-se alguns linguados pequenos, amanham-se e fregem-se ao modo ordinário. Depois de fritos colocam-se num prato coberto que possa ir ao forno.

Prepara-se um môlho do seguinte modo:

Deitam-se numa caçarola quatro cebolas de grandeza média, cortadas em rodas delgadas, uma dúzia de tomates tambem de grandeza média, um bocado de manteiga (cêrca de trinta gramas), um pouco de toucinho, tanto como manteiga, uma fôlha de loureiro, seis pimentos cortados em tiras, sal, pimenta, e um pouco de açafrão e leva-se esta mistura ao lume, pouco forte, até estar convenientemente refogada.

Passa-se o môlho por um passador fino, deixando caír o polme sôbre os linguados. Cobertos êstes, leva-se o prato coberto ao forno com lume brando, ou a uma estufa, até ao momento de se servir a iguaria.

Este processo de preparar os linguados, escusado é dizê-lo, pode aplicar-se a outros peixes.

Linguado frito em manteiga — Depois de amanhado o linguado ao modo ordinário, tira-se-lhe a pele, como ficou indicado mergulha-se em leite por cêrca de dez minutos, e depois, põe-se a frigir em manteiga, que se vai aquecendo gradualmente, até que o linguado tenha adquirido uma boa côr loira.

Depois de frito, põe-se num prato, polvilhado com sal, e serve-se com salsa frita e limão, cortado ao meio para temperá-lo.

Linguado recheado — Depois de amanhado um bom linguado, ao modo ordinario, cortam-se-lhe rentes as espinhas das barbatanas laterais, e abre-se completamente por o lado por onde se estripou, tirando-lhe a espinha principal empregando para isso uma faca de bico, que corte bem. O linguado fica aberto como um livro. Numa das partes estende-se um picado de presunto, meio cosido, cobrindo-se com a outra parte, cosendo-se a abertura, e pondo-se o peixe assim preparado numa assadeira, sobre azeite, toucinho e rodas de cebola.

Por cima do linguado deita-se manteiga derretida e gemas de ovos batidos, levando-se em seguida a assadeira ao forno até o peixe estar assado.

A assadeira deve ser de qualidade tal, que possa ir á mesa.

Lombo de vaca assado — Prepara-se um bocado de lombo de vaca, uns dois quilogramas, lardeando-o com tiras estreitas de toucinho ou cobrindo-o com tiras largas dele, porque esta carne, sendo magra, se não fôr assim preparada, séca e endurece com a acção do calor. Cêrca de meia-hora deve bastar para assar o lombo, quer no forno quer no espêto.

O assado pode ser guarnecido com batata frita em queijinhos, croquétes de batata, etc.

Lulas de caldeirada — Amanham-se as lulas, dando-lhes um golpe com uma tesoura no saco ou manto, tirando-lhes a cartilagem em fórma de pena de ave e separando-lhes as cabeças com os tentaculos que se aproveitam assim como os mantos. Lava-se tudo muito bem para fazer desaparecer umas peliculas coradas que cobrem o manto, de modo que os bocados fiquem todos brancos.

Faz-se um refogado com bom azeite, cebola, salsa picada e pimenta. Quando a cebola está loira, deitam-se-lhe os bocados das lulas e passam-se no refogado, acrescenta-se êste com tomate, limpo de pele e de sementes, e deixa-se ferver, até que as lulas estejam bem macias e o môlho bem apurado. Em seguida, servem-se em prato coberto.

Não o tendo mencionado no devido lugar, é conveniente dizê-lo aqui, por vir a proposito.

Na preparação dos chôcos, o tomate fresco ou, á falta dele, a massa, tem todo o cabimento.

Lulas recheadas em lulas — Escolhem-se lulas pequenas é puxa-se-lhe pelas cabeças, para vasar os sacos, que se lavam muito bem e se reservam para encher com recheio.

Os restos que ficam, tentaculos, azas, etc., cosem-se em água salgada e picam-se.

Á parte, põem-se numa caçarola, cebola picada, salsa, pimenta e azeite e aquece-se, até que a cebola fique loira. Feito o refogado, deita-se-lhe o picado da lula, mexe-se um pouco, tira-se do lume, juntam-se-lhe gemas de ovos e sumo de limão.

Com esta mistura enchem-se os sacos, cosem-se na boca com linha forte e deitam-se em agua fervente, na qual se deixam por algum tempo; depois tiram-se da agua, enxugam-se, envolvem-se em ôvo batido e pão ralado e fregem-se.

Servem-se depois com môlho de fricassé.

Macarrão á italiana — O macarrão á italiana prepara-se geralmente quando se cosinha carne estufada, porque se tempera com o môlho.

Deita-se numa panela, uma grande quantidade de água temperada com sal, e, quando ferve, mete-se-lhe dentro o macarrão. Deixa-se ferver um bocado e depois lança-se macarrão e agua de cosedura num passador, ficando só o macarrão, que ainda se refresca com agua fria. Na mesma panela da cosedura ou numa caçarola mais pequena deita-se o macarrão, tempera-se com môlho de carne estufada, bastante manteiga, muito queijo parmezão e mangerona picada.

Éstes tempêros misturam-se todos antes de os deitar no macarrão; deitam-se, leva-se tudo ao lume e mexe-se o macarrão, empregando dois garfos para conservá-lo inteiro.

Os italianos empregam êste macarrão em lugar de sopa.

Macarrão estufado — Toma-se o macarrão e lança-se numa panela em bastante água ferverte temperada com sal; dá-se-lhe uma pequena fervura, tira-se do lume e escorre-se-lhe a água da cosedura, deita-se-lhe num passador e refresca-se com água fria, que se escorre tambem.

Põe-se uma caçarola, camada de môlho de carne estufada, camada de macarrão, camada de queijo parmezão, ralado, camada de mangerona picada; repetindo estas camadas pela mesma ordem.

Leva-se a caçarola a lume brando, tapa-se e conserva-se no lume até o macarrão estar cosido.

Pode servir-se a acompanhar a carne estufada, cujo môlho se aproveitasse para fazer êste manjar.

Maionése — Maionése é um prato frio importado da cosinha francesa em que entra o môlho do mesmo nome, ou o môlho tartaro, prato geralmente bastante complexo e que, bem preparado, apresenta não só um sabôr delicado, como um aspecto muito agradavel.

A maionése toma diferentes sobrenomes conforme as substancias que nela predominam além do môlho que lhe dá o primeiro nome. Assim diz-se maionése de lagosta, de camarão, de galinha, de perú, etc.

Para preparar esta maionése, deve proceder-se do modo seguinte:

Tomemos para base da maionése a carne cosida.

Miga-se finamente a carne e mistura-se com alface tenra ripada, dispondo a mistura no fundo duma travessa. Em seguida, cobre-se com o respectivo môlho gelatinoso, que deve distribuir-se em camada igual e continua por cima da mistura. Feito isto, dispõem-se sobre o môlho ornamentando-o, azeitonas, ovos cosidos e cortados, rodas de rabanetes, camarões cosidos, salsa picada, olhos de alface, etc.

Do gôsto com que são dispostas estas substancias de côres tão variadas, depende a beleza do prato.

As vezes, para melhor ornamentar o prato, coloca-se préviamente, no meio dele, uma especie de pedestal feito no miolo de pão espanhol, pedestal que deve ficar abaixo do bordo do prato ou travessa, e sobre êste pedestal, que fica de nivel com o môlho dispõe-se ou a carcassa da lagosta ou uma galinha empalhada, que indicam a base da maionése ou finalmente, qualquer objecto de fantasia, ao gôsto do armador do prato.

Vamos descrever algumas maionéses, mas em pequeno numero, relativamente ao variadissimo numero do carnes que podem servir de base ás maionéses; basta dizer, que com quasi todas as carnes de aves, peixes moluscos e crustaceos se podem preparar pratos bons de maionése.

Sendo bons os elementos, o conjunto fica naturamente bom.

Maionése de bacalhau — Para preparar a maionése de bacalhau, deve empregar-se o bacalhau cosido e lascado.

Ás vezes o bacalhau cosido, ou porque fôsse demolhado por pouco tempo, ou porque tenha grande espessura, apresenta-se ainda salgado em demasia. Nêste caso, é conveniente, depois de lascá-lo pô-lo sobre um passador e regá-lo com água corrente para que fique com sal na devida conta. Feito isto, se fôr necessário, dispõem-se as lascas de bacalhau numa travessa sobre uma camada delgada

de chicorea ripada, cobre-se com môlho de maionése ou môlho tartaro, ao gôsto das pessoas a quem é destinado e enfeita-se depois o prato com azeitonas, rodas de rabanetes, ovos cosidos talhados em coroa, salsa picada e folhinhas de chicorea espetadas.

Pode assim, havendo gosto, preparar-se por pouco dinheiro um prato agradavel á vista e muito saboroso.

Da regular distribuição dos diferentes elementos que se juntam ao elemento base e do bom matizado depende a beleza da iguaria.

Naionése de camarão — Depois de cosido o camarão, separam-se os camarões maiores para, depois de cuidadosamente descascados, entraram nos elementos de ornamentação; os restantes dispõem-se sobre uma camada de alface ou de chicorea, ripada, cobrem-se com o môlho tartaro ou com o de maionése, conforme se gostar ou não de mostarda e ornamenta-se o prato, como se disse no artigo maionése e se repetiu a proposito da maionése de bacalhau, aproveitando, como acima se indicou, os camarões grandes para elemento de ornamentação.

Tambem se podem aproveitar para a ornamentação dêste prato lagostins cosidos, elevando-se ao centro do prato em piramide.

Maionése de galinha — Toma-se a galinha cosida, desossa-se, limpa-se da pele e corta-se em bocadinhos pequenos ou desfia-se.

Depois de preparada como ficou dito, prepara-se o prato de maionése como se indicou no artigo maionése.

Escusado será dizer, que o que se indica com relação á galinha pode aplicar-se a qualquer outra ave, dispensando assim os leitores de lerem em paginas sucessivas o mesmo assunto repetido, quasi sem variante alguma.

Maionése de lagosta — Cose-se a lagosta, como se disse no artigo «Lagosta cosida», e depois procede-se de diferentes modos, conforme se quer enfeitar a maionése, apresentando a carcassa da lagosta ou ao modo ordinário.

Se se quer apresentar a carcassa da lagosta a enfeitar o prato é preciso cortar cuidadosamente as escamas dessa carcassa para, pela abertura praticada, tirar a carne do crustaceo, deixando a carcassa com a aparencia de inteira.

Executada esta primeira operação, assenta-se no fundo duma travessa grande um embazamento de pão espanhol, e, sobre êle, coloca-se a carcassa da lagosta tão completa quanto possivel. Em volta do embazamento dispõe-se no fundo da travessa, uma cama-

da de chicorea ripada, por cima da chicorea põe-se a carne da lagosta, cortada em bocadinhos, cobre-se esta com môlho de maionése ou com môlho tartaro, o qual deve cobrir tambem o embazamento de pão. Enfeita-se depois a superfície do môlho ao modo ordinario, dispondo uns bocados de chicorea mais altos a encobrir a ligação da carcassa com o embazamento.

Se não se quizer a maionése armada, desmancha-se a lagosta completamente, aproveitando o miolo das pernas e ornamenta-se o prato ao modo ordinario, segundo o gôsto da pessoa que o prepara.

Maionése de linguado — Depois de cosido o linguado, como se indica no artigo respectivo, tira-se-lhe a pele, separam-se os filetes cuidadosamente para irem absolutamente limpos de espinhas, cortam-se em bocadinhos, misturam-se com camarões cosidos e descascados e ornanenta-se o prato, empregando nesta ornamentação alguns camarões dos maiores, ovos cosidos, rodas de rabanetes, olhos de alface, etc., como ficou dito no artigo «Maionése».

Manteiga de lagostins — Cosam-se alguns lagostins, abram-se pelo lombo, tire-se-lhes uma tripa verde escura que teem, pisem-se em seguida num almofariz e encorpore-se o polme resultante, depois de passado através dum peneiro de crina, com o dôbro do seu pêso de manteiga, de modo que fique uma massa homogenea, a qual se pode corar com algumas das substancias corantes que são inofensivas para a saude, tais como a cochonilha, o açafrão, etc.

Mão de vaca (mocóto) guisada — Depois de escaldada, raspada e partida a mão de vaca, põe-se ao lume numa panela com água temperada de sal, tapada, e deixa-se ferver até que os ossos se desliguem facilmente de substância gelatinosa que os reveste, o que leva muitas horas.

Cosida a mão de vaca e desossada, prepara-se um refogado com toucinho ou banha de porco, cebola e salsa picada e pimenta e nêle se deita essa parte gelatinosa limpa dos ossos, deixando-a guisar e acrescentando em seguida, a pouco e pouco, pequenas porções do caldo da cosedura, até que o môlho esteja bem apurado; depois do que se serve bem quente.

Querendo, pode tornar-se êste guisado mais complexo, juntando-lhe batatas ou ervilhas na ocasião de acrescentar o môlho.

Se houver uma estufa, devem aquecer-se nela o prato coberto em que se serve a iguaria e os pratos de guardanapo.

Mão de vitela com môlho de vilão — Depois de escaldada, raspada e partida a mão de vitela, põe-se ao lume numa panela com água temperada de sal, alguns grãos de pimenta, cravos da India e um ramo de cheiros, panela que se tapa, deixando ferver a água até que a parte gelatinosa se destaque bem dos ossos. Nesta ocasião desossa-se a mão de vitela, corta-se em pedaços e serve-se com môlho de vilão. (Vidé artigo respectivo).

Mão de vitela de fricassé — Depois de escaldada, raspada e partida a mão de vitela, põe-se ao lume numa panela com água temperada de sal e pimenta em grão. Tapa-se a panela e deixa-se ferver até a mão de vitela estar cosida. Depois, prepara-se um refogado com banha de porco, cebola e salsa picada e pimenta e nêle se deita a mão de vitela cosida, deixando-a guisar e acrescentando o môlho com o caldo da cosedura, até que o guisado esteja bem apurado. Em seguida tira-se a caçarola do lume deixa-se arrefecer um pouco, juntam-se-lhe gemas de ovos, sumo de limão e salsa picada, servindo-se sem perda de tempo.

Mãozinhas de carneiro com môlho de tomate — Depois de bem limpas e escaldadas, cosem-se as mãozinhas de carneiro e, seguidamente, salteiam-se em manteiga ligada com farinha de trigo, sal e pimenta.

Depois de salteadas, servem-se com môlho de tomate. (Vidé artigos sobre môlhos).

Mãozinhas de carneiro guisadas — Depois de bem limpas e escaldadas, cosem-se as mãozinhas de carneiro. Faz-se um refogado com banha de porco ou toucinho, salsa picada e presunto. Quando a cebola está loura, acrescenta-se o refogado com uma colher de caldo e outra de vinho branco, deitam-se-lhe as mãozinhas de carneiro, e deixam-se guisar acrescentando o môlho, pouco a pouco, com caldo, até apurar convenientemente. Servem-se em seguida.

Massa folhada á francesa — Peneirem-se sobre a taboa de amassar, 250 gramas de boa farinha de trigo, deixando-a em monte, faça-se-lhe uma cova, junte-se-lhe uma pitada de sal fino, 1,5 decilitros de água, amassa-se a farinha com cuidado para não deixar encordoar a massa e forme-se com ela uma bola, que deixará em repouso por um quarto de hora.

Enquanto a massa repousa, amassem-se 250 gramas de boa manteiga, directamente com a mão, em tempo frio, dentro dum pano no tempo quente.

Tome-se a massa de trigo, ponha-se sobre a taboa polvilhada com

farinha e prema-se, dando-lhe pequenas pancadas com a palma da mão, de modo que se estenda em rectangulo.

Dê-se, de modo semilhante, a mesma forma á manteiga e disponha-se sôbre a massa de trigo. Dobrem-se os quatro lados desta sôbre a manteiga, aproximando-se bastante, para que se soldem, involvendo-a completamente.

Em seguida, polvilha-se a massa dobrada com farinha e estende-se com o rôlo de modo que fique pelo menos, três vezes mais comprida do que larga.

Suponha-se dividida em três partes no sentido do comprimento, dobre-se o primeiro terço sôbre o segundo e o terceiro sôbre o primeiro.

Deixe-se descansar novamente por um quarto de hora e estenda-se de novo em sentido perpendicular áquele em que se estendeu da primeira vez e repita-se esta operação seis vezes, intercaladas, de duas a duas, por um quarto de hora de repouso.

Dez minutos depois da ultima estendedéla, a massa está no caso de empregar-se.

Massa tenra para frituras com recheio — Deitem-se numa vasilha de loiça 250 gramas de farinha, dois ovos, uma colher de manteiga, outra de banha, amasse-se por um bocado até ligar bem e deite-se, aos poucos, cêrca de 2 decilitros de água tepida com o sal suficiente para temperar. Continue a amassar-se com a palma da mão, passando a massa em seguida para a táboa de estender. Depois, embrulhe-se em pano humido e deixe-se em repouso, pelo menos, durante uma hora. Mais tarde, estende-se sôbre a táboa com o rôlo corte-se, segundo a fórma que se quizer dar aos fritos, embrulhe-se e ponha-se a frigir em azeite bem quente.

Massa tenra sem ovos para frituras recheadas — Tomem-se os seguintes elementos:

Farinha....................	500	gramas
Manteiga....................	50	»
Banha de porco	50	»
Azeite fino	100	»
Água temperada com sal........	q. b.	

Liguem-se os pimeiros quatro elementos e depois, junte-se á água temperada com sal e tepida, e amassa-se tudo muito bem á mão até ficar em consistencia conveniente para se estender. A quantidade de água é cêrca de três decilitros.

Esta massa estende-se sôbre a taboa, polvilhada com farinha, corta-se com um vazador corta massa ou com uma carretilha em bocados de grandeza propria para se encherem os pastelinhos que se fregem em seguida.

Esta massa tambem se aproveita para coscorões.

Mexilhão de caldeirada — Lavam-se muito bem os mexilhões e põem-se num tacho ao lume, com água quente para abrirem. Depois limpam-se das algas e tiram-se os mariscos de dentro das cascas.

Leve-se ao lume um pouco de azeite, bastantes rodas de cebola, pimenta, sal, uma colher de vinagre e um ramo de salsa. Quando a cebola está loura, junta-se-lhe massa de tomate, desfeita na água em que forem cosidos os mexilhões, deitam-se êstes e um pouco da mesma água e deixa-se ferver tudo, deitando-se mais água a pouco e pouco até apurar a caldeirada.

Miolos cosidos em frituras — Toma-se uma mioleira de vaca, lava-se muito bem em água fria e tiram-se-lhe as membranas que a revestem; em seguida, põe-se a coser em água temperada com sal, pimenta em grão, rodas de cebola, um ramo de salsa e uma colher de vinagre.

Depois de cosida a mioleira, escorre-se num passador, enxuga-se e corta-se em bocados.

Desfazem-se duas colheres sopeiras de farinha de trigo em três de vinho branco, de modo que não fique em grumos.

Batem-se seis claras de ovos em neve e misturam-se, pouco a pouco, com farinha desfeita em vinho, mexendo-se bem, para ficarem perfeitamente ligadas.

Põe-se ao lume numa caçarola bastante azeite e banha de porco, e, quando esta mistura ferver bem, deitam-se nela sucessivamente ós bocados de miolos envolvidos na massa de claras e farinha, e deixam-se frigir, servindo-se em seguida.

Môlho branco — Deita-se numa frigideira, uma colher sopeira de manteiga. Quando estiver derretida, junta-se-lhe farinha, a pouco e pouco, misturando-se perfeitamente com a manteiga. A esta mistura junta-se a porção de água ou de caldo (da iguaria que o môlho deve acompanhar) que se julgue conveniente e leva-se ao lume até coser bem a farinha. Depois de cosida, tira-se do lume e incorpora-se-lhe uma ou mais gemas de ovos, tempera-se de sal e pimenta e leva-se de novo ao lume para coser as gemas de ovos, depois do que se lhe deita sumo de limão, fóra do lume.

Quando o môlho é para peixe, podem juntar-se-lhe alcaparras, suprimindo então o sumo de limão.

Môlho de fricassé — O môlho de fricassé é o môlho que se não serve separadamente, e, por assim dizer, um complemento dum guisado.

Quando o guisado está quasi pronto, tira-se do lume, junta-se-lhe salsa picada e gema de ovos, (depois do conveniente arrefecimento) mexe-se tudo muito bem a encorporar as gemas, leva-se ao lume para cose-las, e tempera-se, na ocasião de servir, com sumo de limão.

Môlho de maionése — Deita-se numa vasilha larga e concava uma gema de ôvo, pimenta, sal e um pouco de vinagre, desmanchando o ôvo muito bem. Em seguida deixa-se caír sôbre esta mistura, bom azeite em fio delgado, batendo constantemente com um garfo de madeira, para bem encorporar o ôvo com azeite. A mistura vai engrossando sucessivamente, chegando a tomar a consistencia gelatinosa. Nessa ocasião, junta-se um pouco de salsa finamente picada, que se incorpora tambem na massa.

Môlho de manteiga — Ponham-se numa caçarola sessenta gramas de manteiga meia derretida, juntem-se-lhe duas colheres sopeiras de farinha de trigo, deitadas pouco a pouco, e sal fino, mexendo sempre com uma colher ou uma espátula de pau, de modo que se incorpore a farinha com a manteiga sem formar grumos; ponha-se sôbre lume brando com uns quatro decilitros de água fria, mexa-se bem e deixe-se ferver durante cêrca de dois minutos; incorporem-se no caldo mais quarenta gramas de manteiga, deitada por duas vezes, sem deixar ferver e sirva-se.

Môlho de ostras (para peixe cosido) — Cosem-se as ostras no caldo do peixe e, depois de cosidas, junta-se-lhes a água das mesmas ostras conveniente coada, manteiga, pimenta e noz moscada. Enquanto fervem deita-se-lhes farinha, desfeita em parte do caldo arrefecido, em quantidade suficiente para dar corpo ao môlho.

Proximo ao servir-se o môlho, deitam-se-lhes gemas de ovos batidas, misturam-se e leva-se ao lume a coser as gemas, sem deixar ferver; depois do que se lhe junta sumo de limão, servindo-se em seguida.

Môlho de tomate — Dá-se ao tomate uma pequena fervura em água; em seguida, leva-se ao passador, no qual ficam as peles e as sementes. O liquido que passa põe-se outra vez ao lume, ten-

Nabos corados — Descascam-se os nabos e cortam-se em rodelas da grossura de um centimetro; dispõem-se sobre o fundo chato duma frigideira, as rodelas tendo untado êsse fundo com manteiga, polvilham-se com queijo ralado, regam-se com um um môlho de estufado, levam-se ao forno a corar e servem-se com o resto do môlho.

Nabos guisados — Descascam-se os nabos e dividem-se em talhadas grossas.

Faz-se numa caçarola um refogado com banha de porco, azeite, salsa picada, cebola tambem picada, e bocados de tomate, limpos de pele e de sementes. Quando o refogado está feito, deitam-se-lhe dentro os nabos, acrescenta-se o môlho com um pouco de caldo ou, não o havendo, com pingos de água quente, e deixam-se coser nêste môlho os nabos a fogo lento e com a caçarola tapada.

Quer o acrescentamento do caldo, quer o da agua, deve ser em muito pequena quantidade e no caso do refogado ter muito pouco môlho, porque os nabos, logo que começam a aquecer, fornecem muita água própria ao môlho. Se em consequencia disto o guisado estiver aguado, destapa-se a caçarola por algum tempo para concentrá-lo pela evaporação.

Nabos recheados — Tomam-se nabos de grandeza média que sejam tenros, descascam-se, talha-se-lhes na parte correspondente á rama uma base plana para assentar sobre o fundo da caçarola e, do lado oposto corta-se-lhes tambem um bocado, que deve servir de tampa.

Com uma faca de lamina curva ou melhor, com uma colher de bordos cortantes, escava-se o interior dos nabos, deixando-lhes apenas uma espessura dum centimetro ou inferior. Ataca-se a cavidade formada com um bom recheio, que pode ser o que adiante indicamos com a designação «Recheio para beringelas, cebolas, nabos, pepinos, etc.» ou outro qualquer, que melhor pareça e coloca-se a tampa, que se fixa com pontas de palitos.

Deita-se numa caçarola, cebola picada, salsa, pimenta, presunto e chouriço, passado pela maquina de picar e um fio de bom azeite.

Sobre êstes elementos dispõem-se os nabos recheados com as tampas para cima, regam-se com umas colheres de caldo, tapa-se a caçarola, leva-se a fogo brando e deixam-se estufar.

Depois de bem cosidos tiram-se da caçarola, passa-se o môlho, liga-se com gemas de ovos batidos e leite, leva-se de novo ao lume a coser as gemas e deita-se sobre os nabos recheados dispostos sobre uma travessa.

A mistura mexe-se sobre o fogo e retira-se dele antes que os ovos se apresentem sêcos.

Ovos com chouriço — Corta-se o chouriço em rôdelas delgadas e estas em quartos, põe-se numa frigideira com um pouco de pingo de carne de porco, de boa banha ou de manteiga. Põe-se a frigideira ao lume e, quando a gordura está derretida e fervente lançam-se os ovos em quantidade abundante, para que o gôsto do chouriço, que é muito pronunciado, se não saliente em demasia.

Tira-se a frigideira do lume, quando os ovos estão ainda bastante brandos.

O chouriço deve ser de primeira qualidade e de carne intermeada.

Ovos com presunto — Cortam-se fatias delgadas de presunto intermeado e estas fatias ainda em pedaços pequenos.

Se o presunto fôr bastante gordo, não é preciso juntar-lhe gordura alheia, mas, se fôr pouco gordo, pode juntar-se-lhe na frigideira um pouco de toucinho cosido, manteiga ou mesmo um pouco de bom azeite. Posta a frigideira ao lume e bem derretida a gordura do presunto, juntam-se-lhe os ovos batidos e mexem-se com o presunto até que fiquem quasi enxutos, mas não completamente.

Ovos cosidos — Põem-se os ovos (com a casca) dentro de água fervente temperada de sal e deixam-se permanecer nela durante alguns minutos; em seguida, tiram-se da água, deixam-se arrefecer e aplicam-se depois de descascados e cortados em pedaços para misturar em diversas iguarias.

Ovos crus — Para as pessoas doentes, são muitas vezes um magnifico alimento os ovos crus. Para ingeri-los basta praticar dois pequenos furos nos extremos do eixo maior da casca do ôvo e sugá-los por um deles. Devem ingerir-se logo á postura.

Ovos em omeléte — Batem-se os ovos numa tijela, tempera-se com sal e pimenta e deitam-se assim sôbre a água fervente numa frigideira bastante ampla. A camada em contacto com a manteiga coagúla rapidamente. Quando esta camada, a inferior, está bem coagúlada, com uma espátula ou uma faca, dobra-se para cima de dois lados a parte coagúlada, ficando o disco que estava primeiro na frigideira dobrado em três folhas sobrepostas; volta-se em seguida o embrulho alongado, para completar a fritura no interior, e serve-se.

Os ovos para omeléte tambem se batem muitas vezes com salsa picada.

Ostras ao gratem na casca — Pica-se uma cebola e põe-se ao lume com um pouco de azeite até aloirar; depois, deitam-se dentro da vasilha as ostras sem água e deixam-se refogar um bocadinho. Contam-se cêrca de seis ostras para cada casca. Molha-se em leite, em caldo ou na água das ostras, miolo de pão, que se deita na vasilha que está ao lume com queijo parmezão, pimenta, noz moscada, manteiga e salsa picada. Quando ferve, tira-se do lume e, supondo 6 cascas juntam-se 3 gemas de ovos, o sumo dum limão, e leva-se de novo a lume brando, mexendo sempre para não deixar talhar as gemas.

Unta-se as cascas das ostras com manteiga, enche-se com a massa, que se doura com gema de ôvo, polvilhando-a depois com pão ralado e queijo tambem ralado e deitando-lhe salsa picada. Levam-se em seguida as cascas cheias ao fôrno, até aloirar a crosta, podendo, para facilidade, colocar-se num taboleiro com areia fina para elas não tombarem.

Em vez das cascas das ostras, podem empregar-se tigelinhas de porcelana ou de aluminite proprias para irem ao fôrno ou mesmo conchas, que, se não dão em uma iguaria tão característica, dão-a com um aspecto mais agradavel.

Ostras de fricassé — Pica-se uma cebola e uma porção de salsa e põe-se ao lume a aloirar com bom azeite. Dentro dêste refogado, deita-se a água das ostras; deixa-se ferver por um bacadinho, engrossando o môlho com um pouco de farinha de trigo. Quando está para servir-se êste guisado, acrescenta-se, fóra do lume, com gemas de ovos e sumo de limão e leva-se de novo ao lume a coser as gemas, sem chegar a ferver, e serve-se.

Ovos com carne cosida — Um dos bons processos de aproveitar a carne cosida que sobra dos jantares é cosinhá-la com ovos.

Para isso, miga-se a carne em pedaços pequenos, ou passa-se numa maquina de picar, tempera-se com salsa picada, sal e um pouco de pimenta.

Da carne deve aproveitar-se só o tecido muscular e a gordura; quando é picada grosseiramente; quando é passada á maquina a escolha escusa de ser tão cuidadosa, porque a maquina rasga os tecidos fibrosos e reduzidos a proporções taes, que são facilmente ingeridos e mesmo digeridos.

❸ A carne picada e temperada, misture-se com ovos e lança-se numa frigideira, onde previamente se tem lançado pequenos pedaços de toucinho cosido, que se deixam derreter e levantar fervura ficando pequenos torresmos, que se misturam com a carne picada e com os ovos.

Ovos em omeléte com camarões rubros — Depois de cozidos, os camarões rubros, dos grandes, descasquem-se, limpem-se da tripa escura que corre ao longo do dorso e pizem-se lhe perfeitamente em almofariz as cabeças e as crostas, reservando o resto dos camarões.

A massa obtida no almofariz leva-se ao lume brando com bastante manteiga e deixa-se coser durante uns vinte minutos; em seguida, acrescenta-se esta mistura com uma porção grande de nata e coa-se

Batem-se os ovos para a omeléte, temperem-se com salsa pimenta, misturem-se com um pouco de polme coado e com os corpos dos camarões e faça-se omeléte ao modo ordinário.

A parte restante do polme leva-se ao lume com um pouco farinha para engrossar e coser a farinha, dando um môlho roseo, com que se rega a omeléte na ocasião de servi-la.

Ovos em omeléte com queijo parmezão — Batem-se os ovos e deitam-se numa frigideira sobre manteiga fervente, tendo-os temperado na ocasião de batê-los com sal e pimenta. Quando a camada em contacto com a manteiga está coagúlada, deita-se sobre a superficie dos ovos uma porção grande de queijo parmezão e completa-se em seguida a omeléte ao modo ordinario.

Ovos em omeléte com salsa — Depois de partidos os ovos, para um pires ou uma chicara, para verificar se estão bem frescos, batam-se com sal, pimenta em pó e bastante salsa picada. Depois de batidos, deitem-se numa frigideira sobre manteiga fervente, completando a omeléte, como se disse no artigo «ovos em omeléte».

Tambem se pódem preparar com salsa os ovos em omeléte com queijo parmezão (artigo antecedente.)

Ovos em rodelas á italiana — Prepara-se um picado com presunto intermeado, vitela, cebola, pimenta em pó, noz moscada, salsa, queijo parmezão e algumas gemas de ovos, picado que vai ao lume a passar. Feito o picado, põe-se ao lume um taboleiro rectangular com manteiga e, quando esta ferve, deitam-se sobre ela ovos batidos, despejando-os de modo que cubram o fundo do taboleiro. Forma-se rapidamente uma crosta junto a êsse fundo. Depois coagulada a parte superior, inverte-se o taboleiro sobre uma táboa coberta com um pano, em cima do qual fica uma lamina dé ovos fritos. Sobre esta lamina estende-se o picado com a maxima igualdade possivel e, depois de estendido, forma-se um rôlo, fixando-se a borda da lamina com pontas de palitos. Deixa-se em seguida arrefecer, para

consolidar o rôlo, o qual se corta perpendicularmente ao comprimento em rodelas de cêrca de centimetro e meio de espessura. Estas rodelas dispõem-se umas ao lado das outras no mesmo taboleiro, untado com manteiga, polvilham-se com mais queijo parmezão, levam-se ao forno a alourar e fervem-se com môlho italiano (vide artigos sôbre môlhos.)

Ovos escalfados com môlho de tomate — Escalfem-se ovos em água fervente temperada com sal e um pouco de vinagre. Depois de escalfados, tirem-se com uma escumadeira e ponham-se sôbre um pano a enxugar. Frijam-se em manteiga fatias delgadas de pão da grandeza dos ovos, os quais se colocarão sôbre elas, logo que estejam fritas, servindo-os acompanhados de môlho de tomate.

Ovos escalfados fritos á italiana — Põe-se a ferver bastante água temperada com sal sôbre lume forte. Quando a água ferver deitam-se-lhe dentro, sucessivamente, alguns ovos, tirando-os com uma escumadeira, logo que estejam escalfados e pondo-os a arrefecer.

Depois de frios regularisa-se-lhes a superficie com uma tesoura, põem-se num polme feito com ovos batidos, sal, pimenta, raspas de noz moscada e bastante queijo parmezão, fregem-se em seguida em manteiga fervente e servem-se graciosamente dispostos num prato.

Ovos estrelados á portuguêsa — Deita-se numa frigideira uma porção de manteiga, um pouco de sal e pimenta; põe-se a frigideira sôbre o lume e, quando a manteiga começa a alourar, deitam-se-lhe os ovos, que se tiram do lume, quando as claras estão completamente coagúladas.

Vendem-se umas frigideiras especiais para estrelar ovos separados uns dos outros. Estas frigideiras são muito baixas de bordo e teem no fundo depressões, cada uma das quais corresponde a uma pequena frigideira onde se estréla um ôvo.

Ovos mexidos — Ha dois processos de cosinhá-los: ou se batem os ovos antes de deitá-los na frigideira sôbre a manteiga derretida e ao lume, ou se deitam os ovos com as gemas separadas das claras na frigideira, começando a mexê-los, quando as claras principiam a coagúlar; ambos os casos, porém, a frigideira deve retirar-se do lume antes dos ovos terem aspecto de enxutos, continuando a mexê-los fóra do lume.

Ovos mexidos á italiana — Depois de partidos os ovos, em separado, para evitar que se junte algum pouco fresco, vão-se deitando numa tijela e batendo com sal fino, pimenta em pó, raspas de noz moscada e queijo parmezão ralado; depois de batidos, deitam-se numa frigideira sobre manteiga derretida, com a qual se mexem até que os ovos estejam meio coagulados, retirando então a frigideira do lume e continuando a mexer, para que a coagulação se complete á acção do calor da vasilha, evitando que os ovos fiquem enxutos em demasia.

Ovos mexidos com tomates — Pelam-se tomates, tiram-se-lhes as pevides e põem-se aos bocados numa frigideira, com bom azeite, dentes de alho cortados, sal e pimenta.

Põe-se a frigideira ao lume e deixa-se ferver até que a pôlpa dos tomates esteja toda desfeita e a água deles quasi evaporada.

Quando os tomates são de grandeza media, calcula-se um tomate para cada ôvo.

No liquido fervente deitam-se ovos batidos, que se mexem ao lume até que estejam convenientemente passados, mas não sêcos, continuando a mexê-los fóra do lume.

Ovos quentes — Deitam-se os ovos em água fervente, na qual se deixam permanecer por alguns minutos; em seguida, abre-se a casca pela parte mais aguda e comem-se, temperando-os com sal ou com sal e manteiga, ou ainda, adicionando-lhes açúcar.

Ha vasos especiais para fixar os ovos quentes, mas o processo caseiro, mais comodo, consiste em deitá-los dentro dum copo de vidro mergulhado em água quente, dentro do qual se temperam os ovos.

É agradavel comê-los com palitos de pão torrado com manteiga.

Ovos recheados ao gratem — Cosem-se em água temperada de sal, alguns ovos e depois de cosidos, deitam-se em água fria para arrefecerem completamente.

Quando estão frios, observam-se, para ver de que lado está mais próxima a gema e dêsse lado corta-se-lhe, a cada um, uma rodela de clara para fazer uma abertura pela qual se tira a gema aos bocadinhos.

As gemas cosidas esmagam-se com um pouco de salsa, uma cebola picada, filetes de anchovas, tambem picados, sal e pimenta, ao paladar.

Com esta massa enchem-se as cavidades donde se tiraram as gemas, tapando-as depois de cheias com as rodelas de claras que primeiro se tiraram.

Desta preparação sobra, naturalmente, uma porção de recheio

á qual se mistura com manteiga derretida, se coloca numa travessa de ir ao forno e á mesa, de grandeza conveniente, dispondo nessa travessa os ovos com as aberturas para cima, regando-os ainda com um pouco de manteiga, polvilhando-os com pão ralado e levando-os ao forno até aloirar o pão.

Ovos verdes — Cosem-se os ovos e deixam-se arrefecer, depois descascam-se e partem-se ao meio no sentido do comprimento tirando-se-lhes as gemas, que se desmancham com bom azeite, vinagre, sal fino, pimenta e salsa picada. Com a massa resultante, enchem-se as cavidades correspondentes ás gemas, que ficam de coágulo. As claras assim cheias, passam-se com ovos batidos com farinha de trigo e salsa, fregem-se em bom azeite, servindo-se em seguida, a iguaria, regularmente disposta numa travessa.

Papas de milho á portuguesa — Coloca-se sobre fogo vivo uma caçarola com bastante água temperada com bom azeite, banha de porco, ou melhor manteiga.

Quando a água ferve deita-se-lhe, a pouco e pouco, a farinha de milho, espalhando-a cuidadosamente e mexendo-a para impedir a formação de grumos. A cosedura demora cêrca de uma hora. As papas devem ficar de modo que o mexer descubra o fundo da caçarola. As papas deitam-se em pratos e pelo resfriamento criam crosta á superficie.

Quando as papas são feitas com azeite, é costume adoçá-las com mel.

Para nós o melhor processo consiste em temperá-las com manteiga durante a cosedura e adoçá-las com açúcar pilado.

Em França usam tambem aromatisá-las com cascas de limão ou com baunilha. Entre nós as papas de milho são uma iguaria propria para almôço.

Pargo assado — Escama-se o pargo, abre-se-lhe o ventre, tiram-se-lhe as tripas, lava-se e salga-se; passado algum tempo limpa-se do sal e põe-se numa vasilha de ir ao forno, tempera-se com manteiga, azeite, cebola em rodas, um ramo de salsa, um golpe de vinagre, um pouco de pimenta em pó e leva-se ao forno a assar. Se o forno fôr de fogão de gaz ordinario, que tem só fogo por cima, volta-se; se fôr assado em forno de fogo circular, não é preciso voltá-lo, mas deve regar-se com o môlho que se produz.

Pargo assado com vinho de Bucelas — Amanha-se o pargo e coloca-se num taboleiro de ir ao forno. Rega-se primeiro com sumo de limão, depois com vinho de Bucelas e, seguidamente, cobre-se com manteiga derretida, sôbre a qual se deita salsa finamente picada, que cubra todo o peixe. Por cima da salsa deita-se bastante pimenta em pó e leva-se ao forno. Com o môlho que escorre do peixe rega-se êste de vez em quando e quando está assado, tira-se cuidadosamente para uma travessa e escorre-se o môlho para uma caçarola, deitando nela tambem as raspaduras do taboleiro; desfaz-se nêste môlho um pouco de farinha, leva-se de novo ao lume a cosê-la para engrossar o môlho, o qual se serve numa molheira para acompanhar o peixe assado, que se deve ter conservado numa estufa para ir quente para a mesa.

Pargo cosido — Amanha-se o pargo, isto é, deita-se em água doce, deixa-se um bocado para a escama largar bem, escama-se, cortam-se-lhe as barbatanas, estripa-se e tempera-se com sal.

Põe-se ao lume numa peixeira, acomodada ao tamanho do peixe, água suficiente para cobri-lo, sal, uma cebola descascada, um dente de alho, um fio de bom azeite e deixa-se ferver; quando a água ferve, deita-se-lhe o pargo e um pouco de vinho branco e salsa. Deixa-se levantar de novo a fervura e pouco depois está cosido.

O caldo pode aproveitar-se para a sopa ou para coser batatas, que se servem com o pargo cosido.

Pastelão recheado — Damos o nome de pastelão a uma caixa grande de massa folhada, dentro da qual se podem meter iguarias diversas. Segundo a nossa designação, a palavra pastelão correspondente ao francês «vol-au-vent», designação que geralmente se emprega entre nós.

Enche-se a caixa do pastelão com uma ave de fricassé ou com um guisado, dos muitos que temos indicado, que tenha môlho, e leva-se ao forno brando, por algum tempo, para aquecer a massa antes de servir-se.

Pastelinhos de lagosta — Deita-se numa caçarola uma cebola picada, rabano cosido e cortado em rodelas, pimenta em pó, salsa picada, uma pitada de especiarias mixtas, umas cem gramas de manteiga, alguns cogumelos cortados e põe-se a refogar.

Depois de apurado o refogado, deitam-se nêle bocadinhos de fêbra de frango e umas cem gramas de arroz, préviamente cosido em caldo de carne e ovos cosidos e migados.

Misturam-se bem os diferentes elementos e deixa-se esfriar a pasta. Prepara-se a massa folhada, por algum dos processos atrás indicados, estende-se sobre a respectiva táboa, de modo que fique com a espessura de cêrca de dois milimetros, corta-se essa massa, em rec-

tangulos pequenos ou em rodelas iguais, dispõe-se do meio dos rectangulos ou das rodelas, um bocadinho de pasta, equivalente ao conteudo duma colher de chá, aproximadamente, achatada, o que se pode fazer empregando espatulas de madeira, humedecendo-se os bordos livres da massa folhada e cobrem-se os pastelinhos com outros rectangulos ou rodelas de massa; douram-se com gema de ôvo e levam-se ao forno os pastelinhos, meia hora antes de terem de servir-se.

Pastelinhos de frango — Passa-se um picado de lagosta cosida de cogumelos, e conserve-se quente num banho-Maria.

Prepare-se o numero de pastelinhos de massa folhada em harmonia com o numero de pessoas a servir, e na ocasião de servir os pastelinhos, que devem estar quentes, deite-se-lhes dentro o picado acima indicado.

Pato assado — Tome-se um pato novo, depene-se, chamusque-se, esvasie-se, ligue-se, albarde-se com toucinho, ponha-se no espêto e exponha-se a fogo brando por meia hora, aproximadamente. Depois, tire-se do espêto, polvilhe-se com sal fino e sirva-se acompanhado com o môlho que se apara no taboleiro e algumas rodelas de limão, que se dispôem sobre a borda do prato.

Pato com arroz — Depois de depenado, chamuscado e limpo de visceras o pato, mete-se numa panela contendo água fervente temperada com sal, pimenta em grão, cebola, toucinho, presunto e chouriço de carne. Quando meio cosido, retira-se a panela do lume, côa-se o caldo e nêle se cose arroz previamente branqueado. O arroz cosido deita-se no fundo de uma assadeira, que possa ir á mesa formando uma cama, sobre a qual se dispõe o pato com o dorso para baixo, depois de bem untado com manteiga. Alisa-se a superficie do arroz e guarnece-se com bocadinhos de presunto cosido e rodas de chouriço. O toucinho cosido dispõe-se, depois de cortado, em tiras, sobre o pato. Leva-se a assadeira ao forno a corar o pato e a superficie do arroz e serve-se, enfeitando-o com ramos de salsa.

Pato desossado com môlho — Depois de depenado, chamuscado e estripado o pato corta-se em pedaços.

Numa caçarola faz-se um refogado com cebolas pequenas, cenouras em rodas, um ramo de salsa, sal e pimenta, deitando-lhe ao mesmo tempo os bocados de pato.

A caçarola deve ser tapada quando vai ao lume, mas destapa-se de vez em quando, para mexer o refogado. Quando tudo está corado, acrescenta-se o refogado com caldo e deixa-se coser lentamente.

Tomam-se algumas cabeças de nabos, descascam-se, cortam-se em quartos, branqueiam-se e aloiram-se em manteiga. Depois escorrem-se e deitam-se no caçarola a passar no môlho.

Feito isto, tiram-se os bocados de pato da caçarola, dispõem-se numa travessa, guarnece-se com os quartos de cabeças de nabos, e regam-se com môlho, ao qual se tiram as cebolas e o ramo de salsa.

Pato com cabeças de nabo á portuguesa — Tome-se o pato assado, como se disse no artigo respectivo e depois de frio, corte-se em pedaços regulares e limpos dos ossos, os quais se arrumarão numa salteadeira.

Pise-se a carcassa com as pequenas aparas das carnes, juntem-se com uma cenoura e uma cebola cortadas em bocadinhos e ponham-se em manteiga a aloirar durante uns dez minutos. Juntem-se dois cravinhos da India, um raminho de cheiros, seis colheradas de môlho espanhol, uns três decilitros de vinho branco, sal e pimenta. Deixe-se ferver muito brandamente durante meia hora, desengordure-se o môlho, tire-se o raminho de cheiros, côe-se sob pressão, deite-se sobre os bocados de pato e aqueça-se sem deixar ferver. Em seguida, tirem-se os bocados de pato, disponham-se num prato, reguem-se com o môlho e sirvam-se sem mais nada ou com cogumelos e palitos de pão frito.

Peixe de cebolada á alentejana — Põe-se numa caçarola um pouco de bom azeite, uma camada de cebola ás rodas, alho, salsa, pimenta e umas folhas de coentros.

Sobre isto uma camada de peixe bem lavado e limpo, outra de batatas ás rodas e, sobre estas, calda de tomate, mais azeite e, para quem é apreciador, uma folha de loureiro. Tapa-se bem a caçarola e põe-se em lume brando agitando-a repetidas vezes para não se esturrar.

Quando a batata essa cosida pode servir-se a iguaria.

Peixe espada cosido — Amanha-se o peixe espada ao modo ordinario, corta-se em postas compridas, aproveitando para coser só as postas grossas e fechadas. Cosem-se estas postas, depois de convenientemente salgadas por algumas horas em água temperada com sal e uma cebola.

Depois de cosido, serve-se com batatas cosidas, em rodas, bastante salsa picada, regando-o com manteiga derretida e sumo de limão.

Peixe espada frito—Amanha-se o peixe espada ao modo ordinario, corta-se em postas duns cinco centimetros de comprimento, salpica-se com sal, deixa-se assim salpicado por cêrca de duas horas e, depois, passa-se por água, enxuga-se, envolve-se em farinha de trigo e frege-se.

Toma-se uma cebola picada, um bom bocado de manteiga, salsa picada, pimenta e um calice de vinho branco e põe-se tudo numa caçarola a refogar, de modo que fique o refogado dum loiro claro.

Nêste refogado deita-se o peixe frito envolvido em farinha de trigo, deixa-se passar nêle e, quando está para ir para a mesa deitam-se no môlho duas gemas de ovos, com os cuidados usados para os fricassés.

Em geral, desperdiça-se a cabeça do peixe, mas afirma-nos pessoa competente, que a cabeça do peixe espada cosida dá um caldo muito bom para sopa.

Peixe espada frito de escabeche—Ao resto do azeite que fica depois de fritas as postas de peixe espada, se não fôr muito, junta-se cebola em rodas, uma folha de loureiro e, depois de alourada a cebola, vinagre; deixa-se ferver, e deita-se o môlho sobre as postas do peixe, colocadas numa vasilha de louça.

Este escabeche é o chamado a quente.

Tambem se prepara o peixe com escabeche a frio, deitando sobre as postas do peixe dentes de alho e uma folha de loureiro e regando-o depois com vinagre.

Peixe espada frito de fricassé — Faz-se um refogado com manteiga e cebola, que se acrescenta com pingas de água

Quando a cebola está loira, deitam-se no refogado as postas do peixe espada, que se deixam passar no refogado.

Quando está para servir-se, fóra do lume e depois do conveniente arrefecimento, juntam-se ao môlho gemas de ovos, ligam-se bem com êle, leva-se a vasilha de novo ao lume para coser as gemas, e tempera-se com salsa picada e sumo de limão, servindo-se em seguida.

Pepinos recheados — Descascam-se os pepinos, cortam-se-lhes as extremidades perpendicularmente ao eixo maior dele, dividem-se em três ou quatro pedaços por cortes igualmente perpendiculares ao eixo, e a cada um dos pedaços tira-se a parte central, onde existem as pevides, ficando como canudos curtos.

Estes canudos metem-se em água fervente, por pouco tempo, até ficarem macios; depois, tiram-se e recheiam-se com um picado de

carne de boi, de vitela, de galinha, ou mixta, atacando-as muito bem. Em seguida, com uma faca de cortar carnes, dividem-se em discos da espessura de 4 a 5 milimetros, que se vão colocando sobre o fundo chato duma frigideira bem untada de manteiga, separando-os uns dos outros. Colocados assim, deita-se-lhes por cima um pouco de môlho dum estufado, polvilham-se com queijo parmezão e levam-se ao forno a corar.

Depois de corados, servem-se como môlho em que foram cosinhados.

Perdizes estufadas á portugueza — Preparam-se e limpam-se as perdizes, cobrem-se com fatias de presunto, que se atam com uma linha e põem-se numa caçarola alta, onde prèviamente se tem aloirado uma cebola em banha de porco e adicionando êste refogado com dois decilitros de bom vinho branco. Tapa-se a caçarola e deixam-se passar as perdizes em lume brando, voltando-se de vez em quando.

Peru á provinciana — Doze horas antes de se matar o peru embriaga-se com um calice de vinho branco, ou, se o peru é velho, com boa aguardente regular (aguardente de vinho que não exceda 25 graus).

Depois do peru depenado e chamuscado, cortam-se-lhe as pernas e o pescoço, tendo o cuidado de deixar o bocado da pele que cobria êste.

Abre-se a ave, tirando-lhe o papo e os intestinos. Lava-se o peru muito bem, e o espaço ocupado pelos intestinos recheia-se com massa de batata cosida desfeita com manteiga e temperada só com sal e pimenta. Com uma côdea de pão untada com manteiga resguarda-se o recheio e, pela abertura posterior, introduzem-se os extremos das pernas da ave. Com uns pontos unem-se as duas partes da pele, no espaço que fica entre os extremos das pernas e assim fica o peru vedado posteriormente. O espaço que ocupava o papo é cheio com o seguinte recheio: tomam-se 250 gramas de carne cosida, um bocado de febra de presunto ou lombo de porco ou quaesquer outras carnes picadas. Leva-se ao lume um bom bocado de manteiga e nela se deita cebola picada, alho, pimenta, noz moscada e o picado da carne, quando está misturado, junta-se-lhe um ou dois ovos e, depois de ligados, sumo de limão, tirando o picado do lume, quando os ovos estão cosidos.

Este picado introduz-se com uma pequena colher pela abertura da pele do pescoço e quando o sitio do papo está cheio cose-se a pele da abertura perfeitamente.

Cortam-se as azas pela junta do meio.

O peru assim preparado vai a coser, temperado simplesmente com um bocado de presunto ou, á falta dele, com toucinho novo e chouriço.

Depois de cosido, vai ao forno, bem untado de manteiga.

No caldo resultante da cosedura deita-se um bom golpe de vinagre branco e, depois de ferver um bocadinho, cose-se arroz, que tambem vai ao forno a tostar, depois de regado por cima com manteiga derretida. Parte do caldo pode aproveitar-se para canja.

Peru assado — Escolhe-se um peru novo, retira-se-lhe o alimento umas vinte horas antes de matá-lo, e umas quatro antes, embriaga-se com vinho branco alcoolico, a que se pode juntar um pouco de aguardente, entretendo esta embriaguês até á ocasião da morte, para que esta seja suave.

Sangra-se então no pescoço, aproveitando o sangue se se quizerem empregar as abatizes para cabidela.

Apenas morto, depena-se em sêco o mais rapidamente possivel, para que o proprio calor facilite esta operação, chamusca-se, tira-se-lhe o papo pelo pescoço e depois as outras visceras, lava-se com vinho branco e sal fino, pendurando-se em lugar fresco, dum dia para o outro, para ficar um pouco mortificado.

No dia seguinte á matança, enche-se o peru pela abertura do pescoço, com um recheio de picado, pondo-o a assar untado com manteiga, banha de porco, sal e pimenta, regando frequentes vezes a parte superior com môlho que escorre na aparadeira e espetando o peru com um garfo para que o môlho penetre mais facilmente na carne.

Os franceses usam ligar os perus e outras aves por meio de cordeis, que lhes prendem as coxas e lhe atravessam o corpo. Entre nós, geralmente, introduzem-se simplesmente as pontas das coxas numa abertura feita do anus da ave.

Depois de assado serve-se geralmente com agriões.

Peru recheado á brasileira — O peru recheado é o principal prato dos banquetes brasileiros.

Toma-se o peru, depena-se, abre-se, limpa-se, enche-se com um recheio feito pela seguinte fórma: toma-se um pouco de carne de porco, um pouco de presunto, toucinho, os miudos do peru, depois de aferventados, ovos cosidos duros, salsa e cebola verde, cebola sêca e pimenta comari; pica-se tudo bem miudo e amassa-se com um pouco de miolo de pão, amolecido em vinho, adicionando-se manteiga, farinha de amendoim torrado e um pouco de sal. Enche-se com êste recheio o papo do peru, lardeia-se-lhe o peito de toucinho, põe-se o peru no espêto, envolve-se em um papel untado de manteiga a assa-se.

Peru de forno — Lardeia-se o peito do peru com tiras de toucinho, temperadas de sal, pimenta do reino, alho e salsa; põe-se numa panela sobre lascas de toucinho presunto com cebola picada, um pouco de vinho branco, sal e água.

Leva-se ao forno regando-se com um môlho enquanto assa.

Peru em bocados com arroz — Cortem-se em bocados as carnes dum peru assado frio (os restos). Para meio quilograma de carne de peru tome-se aproximadamente igual peso de arroz de boa qualidade, que se escolherá cuidadosamente, se lavará e se deixará enxugar.

Ponha-se numa caçarola uma cebola picada com manteiga, e deixe-se aloirar; junte-se o arroz ao refogado e mexa-se por um bocadinho; junte-se cêrca de litro e meio de caldo e cosa-se com a caçarola tapada por perto de um quarto de hora; depois juntem-se os bocados de peru e dois cravinhos da India que se devem tirar mais tarde. Cubra-se de novo a caçarola e complete-se a cosedura do arroz. Quando este estiver convenientemente cosido, tirem-se os cravinhos da India, tempere-se com manteiga, disponha-se convenientemente sobre uma travessa e sirva-se.

Peru trufado — Este titulo, pomposo para muita gente, não corresponde a uma iguaria muito cara, pois que trufas ou tuberas nacionais se vendem por preço moderado.

Depois de ter cortado a pelinha exterior das trufas, levem-se estas ao lume com raspas de toucinho a saltear e, em seguida, deixem-se arrefecer para misturá-las com um picado de toucinho convenientemente temperado, podendo levar pimenta, noz moscada, sal, salsa, coentros, etc.

Morto o peru, depois de tê-lo embriagado com vinho branco, depene-se, chamusque-se, limpe-se de visceras, lave-se com vinho por dentro, recheie-se com o picado e com as trufas, envolva-se num papel amanteigado e depois num pano e pendure-se num lugar fresco durante alguns dias. Depois albarde-se com toucinho, resguarde-se com papel amanteigado e asse-se no forno.

Pescada guisada — Amanha-se a pescada, tira-se-lhe a cabeça, que se aproveita para sopa, parte-se em postas atravesssadas e, cada uma delas, em duas partes do lado da barriga para o lado do lombo, tirando-lhe as espinhas.

Faz-se um refogado com azeite, cebola e salsa picada, deitando-lhe gotinhas de água e, quando pronto, passa-se pelo passador de rede, deita-se numa caçarola e sobre êle a pescada.

Aparte, faz-se um caldo com farinha de trigo, previamente desfeita em água e pimenta; este caldo deve ser suficiente para acrescentado ao refogado, guisar a pescada.

Põe-se tudo em lume brando com a caçarola tapada, a qual se agita de vez em quando, até que o môlho esteja apurado.

Polvo fresco de fricassé—Quando os polvos são pequenos e portanto menos rijos, depois de amanhados como os chocos, batem-se, limpam-se da pelicula que reveste o capêjo e os tentaculos, cortam-se em bocadinhos e cosem-se.

Faz-se um refogado com cebola picada, bom azeite, manteiga, salsa picada e pimenta. Quando o refogado está feito, coa-se, deita-se novamente na caçarola, passam-se nele os bocados do polvo, acrescenta-se com algum caldo da cosedura, dá-se-lhe uma fervura, tira-se do lume, deixa-se arrefecer juntam-se-lhes gemas de ovos batidas e salsa picada; leva-se de novo ao lume a coser as gemas, tempera-se com sumo de limão e serve-se em prato coberto,

Polvo fresco guisado — Amanha-se o polvo, aproximadamente como se amanham os chocos, bate-se fortemente com um maço de pau sobre uma taboa grossa bem apoiada e limpa-se duma pelicula malhada, que reveste o capelo e os tentaculos e, depois de cortado em pedaços, põe-se a coser em água e sal; com vantagem, se pode juntar vinho branco, se não se olhar á despeza.

Faz-se um refogado com bastante cebola picada e pimenta. Quando o refogado está feito, juntam-se-lhe os bocados de polvo, tomate, limpo de pele e de sementes ou, á falta de tomate fresco, boa massa de tomate; acrescenta-se com um pouco de caldo da cosedura do polvo, tempera-se com uma pitada de especiarias em pó, deixa-se apurar o môlho e serve-se em prato coberto.

Polvo sêco guisado — Demolha-se convenientemente o polvo sêco, e depois de demolhado, bate-se fortemente, lava-se muito bem e corta-se em pedaços.

Põe-se depois a coser em água com sal e uma cebola, cujo tempo de cosedura é o mesmo que o do polvo.

Faz-se um refogado com cebolas em rodas, azeite, pimenta, um dente de alho, salsa e uma pitada de colorau doce; acrescenta-se o refogado, pouco puxado, com um pouco de caldo da cosedura do polvo, uma colher sopeira de farinha de trigo, previamente desfeita

nêsse caldo e uma colher de bom vinagre; deita-se-lhe dentro o polvo, deixa-se apurar um pouco e serve-se em prato coberto.

Pombos assados — Depenam-se os pombos, chamuscam-se, limpam-se de visceras e lavam-se com vinho branco.

Em seguida, depois de enxutos, untam-se por fóra e por dentro, com manteiga, albardam-se com toucinho, fixam-se no espêto e sujeitam-se á acção do fogo, voltando-se a pouco e pouco e regando-os com o môlho que cai na aparadeira, com o qual se servem, depois de convenientemente desengordurado.

Pombos estufados — Depenem-se, chamusquem-se, limpem-se de visceras, os pombos, aproveitando os figados que se desfazem, se deitam numa mistura de manteiga, e toucinho derretido e se salteiam por algum tempo com os pombos. Depois de alourados, nesta mistura, que deve estar numa caçarola de tampa que véde bem, junta-se-lhe um decilitro de caldo e dois de vinho branco bastante alcoolico. Tapa-se a caçarola e deixam-se coser a fogo brando durante tempo suficiciente para entenrecer os pombos. Temperam-se com pimenta, sal e sumo de limão.

Pombos fritos — Tomam-se os pombos, depenam-se e cortam-se ao meio. Achatam-se depois com uma palmatoria, põem-se de môlho em caldo de limão, sal, um pouco de alho e fregem-se depois na gordura ou assam-se na grelha.

Pombo assado no espêto — Pega-se no pombo, depena-se, limpa-se e passa-se depois em uma vinha de alhos feita de vinagre, sal, cebola, temperos verdes, louro e pimenta. Mete-se em seguida no espêto e assa-se, regando-se com banha derretida ou com manteiga.

Pombo com môlho de tomates — Partem-se os pombos pelo meio, depois de bem limpos, refogam-se em gordura com todos os tempêros. Depois de bem refogados deixam-se cosinhar em um pouco de água e servem-se com um môlho de tomates feito em gordura.

Pudim de peixe á francesa — Tomem-se restos de peixe frito, ou cosido com vinho branco, limpem-se de peles e espinhas e pisem-se num almofariz.

Prepare-se uma massa de miolo de pão com leite ou, melhor com a nata; junte-se esta massa á de peixe e ligue-se perfeitamente, juntando alguns ovos e continuando a pisar, incorporando com um

bocado de manteiga, correspondente á terça parte do volume da massa.

Tempere-se com sal e pimenta branca, devendo tomar uma massa levemente fluida. Batem-se duas claras em castelo e misturem-se rapidamente com a massa fluida.

Unte-se o interior duma pudineira com uma camada espessa de manteiga, polvilhe-se com pão ralado muito fino e deite-se na pudineira a massa até dois terços de altura dela, atendendo no crescimento que o pudim deve ter; leve-se a pudineira a banho-Maria ou a fogo brando e deixe-se coser por cêrca de três quartos de hora.

Depois da massa estar aloirada, destaque-se do molde e sirva-se com môlho temperado com sumo de limão e alcaparras.

Nesta receita, transcrita como a encontrámos no original, parece-nos que se podem fazer algumas modificações.

Em primeiro lugar os ovos poderão ser incorporados na massa sem o almofariz, e além disso, a manteiga poderá ser reduzida, sem que se lhe sinta a falta, porque a quantidade indicada parece-nos um tanto exagerada, apesar de ser-mos grandes amadores de manteiga.

Pudim de peixe fresco — Toma-se o miolo dum pão de 200 gramas, bem sêco e rega-se com leite quente até que o pão fique bem ensopado; depois, esmaga-se o pão formando uma massa. Escolhem-se umas postas de pescada, de pargo, ou de outro peixe bom, limpa-se de escamas, peles e espinhas e passa-se na maquina de picar (em crú); depois de picada mistura-se bem com a massa de pão e leite, junta-se um pouco mais de leite, três ovos batidos, 30 gramas de manteiga derretida, sal e um pouco de pimenta em pó.

Depois de tudo muito bem ligado, deita-se numa fôrma untada com manteiga, polvilhada com farinha e leva-se ao forno.

Puré de feijão — Cose-se em água simples, a quantidade de feijão de que se deseja fazer puré, e depois de cosido, coa-se e passa-se pelo passador, de maneira a não passar senão a massa de feijão, ficando as cascas, que se deitam fóra.

Faz-se um refogado de cebola, azeite ou banha, sal, pimenta, cravo de cabecinha, louro, e logo que êste refogado, esteja pronto, junta-se a água onde se coseu o feijão, onde já se encontra tambem a parte da massa do feijão que anteriormente se coou.

Deixa-se ferver, durante uma hora e fica pronto depois de se ter deitado o sal preciso para ficar a gôsto da pessoa. Quando por deficiencia do feijão êste puré fique muito fraco pode-se fazer um

pequeno caldo de farinha sem ir ao lume, e juntar o mesmo puré para engrossar.

Nêste puré, pode-se deitar pão aos bocados depois de torrado, ou aletria, ou até mesmo hortaliça aos pedacinhos.

Puré de batata — Faz-se da mesma fórma como o puré anterior, com a diferença, de que a batata é que se passa, em lugar do feijão. As batatas devem-se pôr a coser descascadas. A êste puré pode-se juntar tambem cenoura e cabeças de nabos á batata, dando assim um bom prato de substancia e muito agradavel ao paladar.

Puré de grão — Antes de coser o grão, que de vespera ficou de môlho, esfrega-se dentro de um alguidar a sêco, com uma mão cheia de sal, que serve para êste deixar a casca, lavândo-se o grão em seguida e põe-se a coser em água fria, fazendo ferver depressa. Fazendo esta operação, êste cose em meia hora. Depois, faz-se o refogado, e aplica-se a mesma fórma de cosinhar como se fôsse o puré de feijão.

Ao puré de grão, pode-se aplicar alguma aletria ou alguns bagos de arroz, o que torna muito agradavel ao paladar.

Rãs á franganita — Matem-se, esfolem-se as rãs e cosam-se durante duas horas numa mistura em parte iguais de água e leite.

Prepare-se um refogado com manteiga, cebola picada e cenouras, tambem picadas. Quando o refogado estiver feito, deitem-se nele as rãs e, passados alguns minutos, deite-se no guisado um pouco de farinha e regue-se com uma mistura, em partes iguais, de água quente e vinho branco; tempere-se com sal, pimenta e um ramo de salsa; ferva-se e retire-se do lume. Depois de estarem tenras as pernas das rãs, coe-se o môlho, ligue-se com gemas de ovos, sumo de limão e salsa picada; coloquem-se as coxas das rãs sôbre um prato e cubram-se com o môlho.

Rãs fritas — Tomem-se os quartos trazeiros das rãs, depois de branqueados, envolvam-se em farinha de trigo, frijam-se em manteiga e sirvam-se com salsa tambem frita e môlho de tomate.

Rãs guisadas com vinho branco — Depois de esfoladas as rãs aproveitem-se-lhe os quartos trazeiros, dá-se-lhes uma escaldadela em água fervente e cortam-se-lhes as patas.

Ponha-se numa caçarola um bocado de cebola picada e aloire-se em manteiga; depois de feito o refogado, deitem-se-lhe nele as pernas das rãs e passem-se no refogado. Em seguida tempere-se o guisado

com sal, pimenta, noz moscada, um dente de alho e uma ponta de folha de loureiro; acrescente-se com vinho branco, aqueça-se depois o môlho, misture-se-lhe salsa picada e alcaparras e sirva-se.

Recheio — Denominamos recheio uma mistura de diferentes elementos incorporados com ovos, que se emprega para encher o vasio de aves, peixes, legumes, etc.

Vamos dar alguns exemplos:

Recheio de batata — Empregam-se de preferência batatas assadas ou cosidas em vapor de água.

Esmagam-se as batatas perfeitamente, amassam-se com bastante manteiga, queijo ralado, pimenta em pó, raspas de noz moscada e sal fino e ligam-se com gemas de ovos.

Este recheio pode empregar-se para aves e peixes, embora não venha indicado especialmente.

Recheio de fígado de vitela — Cortem-se em bocadinhos quinhentas gramas de fígado de vitela e quatrocentas gramas de redenho de porco. Derrete-se o redenho a fogo brando e junte-se-lhe o fígado de vitela bem temperado com sal, pimenta e especiarias mixtas. Active-se o fogo e mexa-se a mistura com uma colher de pau durante cêrca de cinco minutos. Retire-se do lume, deixe-se arrefecer, pise-se num almofariz, passa-se pelo peneiro e empregue-se.

Recheio de ostras para pastelinhos de massa tenra — Toma-se a água das ostras e deita-se sôbre miolo de pão migado depois de coado através de um pano. Deixa-se abeberar por bastante tempo e tempera-se com queijo parmezão ralado, salsa picada, pimenta e manteiga.

Faz-se um refogado com cebola picada e bom azeite e, quando a cebola está loira deitam-se nele as ostras lavadas, para lhes tirar a areia, e o miolo de pão abeberado e temperado; mexe-se com uma colher de pau até o pão estar perfeitamente desfeito; tira-se então do lume, deixa-se arrefecer um pouco, liga-se com gemas de ovos e sumo de limão e leva-se de novo ao lume a coser as gemas e dar consistencia á massa. Depois de pronta, deixa-se esfriar, divide-se em bocados e deita-se sôbre a massa tenra estendida, dobrando esta sôbre a massa e cortando os pastelinhos depois de cheios com o corta-massa.

Recheio de ovos — Toma-se uma omelete bem passada e pisa-se num almofariz com gêmas de ovos cosidos, manteiga e *migas gemadas*. Liga-se com gemas de ovos crus e claras batidas em neve.

A miga gemada prepara-se do seguinte modo:

Põe-se a abeberar em leite, miolo de migado e, depois de abeberado, seca-se ao lume, mexendo-o constantemente; liga-se em seguida com gêmas de ovos, retira-se do fogo e aguarda-se para o servir oportunamente.

A miga gemada emprega-se para recheios varios e para uma espécie de pequenas almôndegas, que servem para sopas, a que os franceses dão o nome de *quenelles*.

O recheio de ovos pode empregar-se para encher frangos.

Recheio de peixe — Tomam-se bocados de um bom peixe cosido ou assado, limpos de peles e de espinhas, misturam-se com gemas de ovos tambem cosidas e salsa picada e passa-se a mistura pela máquina de picar.

Faz-se um refogado com manteiga ou bom azeite e cebola muito bem picada, junta-se-lhe á massa do peixe e das gemas cosidas, liga-se, fora do lume e depois do conveniente arrefecimento, com gemas de ovos cruas e um pouco de pão ralado; tempera-se com sal fino, pimenta e sumo de limão e emprega-se para rechear peixes, batatas e cebolas, etc.

Recheio francês — Esmaguem-se separadamente num almofariz quantidades iguais de peito de galinha cosida, úbere de vitela, tambem cosido, e miolo de pão aboberado em caldo e espremido; liguem-se êstes três elementos, misturem-se e levem-se de novo ao almofariz; incorporem-se-lhes gemas de ovos e tempere-se a massa com sal, pimenta e noz moscada.

Este recheio pode empregar-se para a cabeça de vitela e para cosinhados ao gratem.

Recheio para beringelas, cebolas, nabos, pepinos, etc. — Toma-se miolo de pão e escalda-se com leite quente. Num almofariz pisam-se nozes, oregãos, pimenta, alho e pimentos; depois de pisada esta mistura, junta-se-lhe o pão ensopado, manteiga e gemas de ovos; liga-se tudo muito bem e emprega-se para rechear, depois de levado ao lume a coser, engrossando a mistura com fárinha torrada, se for necessário.

Recheio para frangos, galinhas, perus, etc. — Tomam-se os fígados e moelas das aves que se querem rechear, junta-se-lhes vitela, em bocados, toucinho fresco, cebola picada, pimenta em pó e uma pitada de especiarias mistas; leva-se ao lume, liga-se com gemas de ovos, miolo de pão desfeito em leite, e azeitonas descaroçadas e emprega-se para encher o interior das aves, que se recheiam antes de assá-las.

Recheio para ganso — Costumam rechear o ganso com um picado de fígado do mesmo ganso, carne de vitela, cebolas, temperos verdes, um pouco de fubá mimoso, azeitonas e ovos duros picados.

Recheia-se tambem o ganso com maçãs descascadas e um pouco de sal e, na sua falta com ameixas, batatas dôces, aipim ou bananas.

Recheio para galinha assada — Mata-se a galinha, depena-se e faz-se uma abertura transversal no oveiro pela qual tiram-se os intestinos e miudos lavando-se depois bem. Faz-se um recheio com os miudos aferventados, um pouco de carne de porco, ovos cosidos duros, azeitonas, temperos verdes e secos. Cortam-se a cabeça e os pés da galinha e enche-se ela com o referido recheio, cosendo-se depois a abertura.

Viram-se depois as coxas da galinha para traz, amarram-se e põe-se ela em uma assadeira com bastante gordura, levando-se depois ao forno.

Repôlho fresco á alemã — Divide-se o repôlho ao meio e põe-se a coser com bastante água fervente. Depois de cosido e de escorrido, coloca-se num prato, ou numa travessa com a convexidade para cima.

Numa frigideira fregem-se palitos de pão e, depois de tirados êstes, uma porção de pão ralado, que deve ficar loiro.

Com a massa de pão ralado frito, reveste-se inteiramente a superfície do repôlho e enfeita-se êste com os palitos fritos, talhadas de ovos cosidos e azeitonas.

Rins de carneiro grelhados — Tomem-se rins de carneiro abram-se longitudinalmente, deixando do lado gordo um bocado não cortado, para que depois de abertos, fiquem numa só peça.

Tire-se a película que cobre os rins, enfie-se um espêto do lado de dentro, de modo que mantenha os rins abertos durante a cosedura polvilhem-se com sal e pimenta, mergulhem-se ou untem-se com manteiga derretida, polvilhem-se com pão ralado, ponham-se sobre a grelha a fogo brando, deixem-se assar, uns cinco minutos de cada lado, tirem-se do espêto, ponham-se num prato, temperem-se com manteiga amassada com salsa picada e sirvam-se com rodelas de limão a guarnecer o prato.

Rins de carneiro salteados — Tomem-se seis rins de carneiro, cortem-se ao meio no sentido do comprimento, tire-se-lhes a pelicula e a parte gorda e divida-se cada metade em laminas delgadas. Deitem-se numa salteadeira trinta gramas de manteiga, ponha-se ao lume

a derreter, deitem-se nesta manteiga as laminas dos rins e salteiem-se em fogo vivo por cêrca de cinco minutos; temperem-se com sal, pimenta, uma colherzinha de salsa picada e umas raspas de noz moscada; polvilhem-se com um pouco de farinha de trigo, salteiem-se ainda um minuto, reguem-se com meio decilitro de vinho tinto e outro tanto de caldo, deixe-se ferver a mistura em fogo muito brando por muito pouco tempo e sirvam-se os rins.

Rosbife á portuense — Toma-se uma peça grande de rosbife, limpa-se dos ossos e gorduras, que se podem aproveitar para fazer caldo do pingo, esfrega-se muito bem com sal fino, pimenta em pó e sumo de limão, enfia-se com o espêto, de modo que o pêso fique igualmente distribuído e põe-se no forno, regando a carne com o môlho que dela vai caíndo.

Roupa velha de carne sêca — Pega-se na carne cosida do feijão que sobrou do jantar na véspera, desfia-se, tiram-se os nervos e peles e depois refoga-se com todos os temperos. Adiciona-se pequenas tiras de toucinho e presunto e um pouco de vinagre. Deixa-se refogar bem e serve-se, guarnecendo-a de azeitonas.

Salada — Chama-se em geral saladas de alimentos frios, crus ou cosidos, com o môlho de azeite, vinagre e sal; mas, por extensão, dá-se o nome de saladas, a outras misturas em que se empregam outros môlhos.

Para escorrer as fôlhas cruas que se empregam nas saladas, ha uns envólucros de rêde de arame estanhado, em que se metem as fôlhas acabadas de lavar, balouçando-se depois êsse envólucro.

Salada de agriões — Escolhem-se os agriões para lhes tirar as fôlhas meladas e os pés (a parte grossa), lavam-se, escorrem-se e deitam-se na saladeira, temperando-se com sal fino e môlho de azeite e vinagre.

Salada de alface — Tomem-se fôlhas de alface bem tenras e [illegible]sas e rasguem-se em pedaços, junte-se-lhes um pouco de pimpi[illegible] rodas de cebola, pétalas de flôres de chagas vermelhas e tem[illegible]-se com um môlho feito com azeite, vinagre e sal refinado, ligado [illegible]te, que se deita sobre a alface na ocasião de servir.

[illegible]ão havendo pimpinela, pode temperar-se o môlho com vinagre [illegible]stragão em vez de vinagre comum, que lhe dá um sabor muito [illegible]cial e agradável.

Salada de batatas com ovos — Cosem-se as batatas (de preferência em vapor para ficarem mais macias e saborosas), cortam-se em pedacinhos, deitam-se na saladeira, alternando camada de batata com outras de rodelas de ovos cosidos, temperem-se com sal fino e pimenta e regam-se com môlho de azeite e vinagre, ligado áparte. Tambem nesta salada se pode empregar o vinagre de estragão.

Salada de camarão — Cosem-se os camarões, descascam-se e, se forem grandes, tira-se-lhe tambem a tripa, abrindo-os pelo dorso; deitam-se numa saladeira com ovos cosidos, cortados em bocadinhos, e salsa picada, temperam-se com sal e pimenta e regam-se com um môlho feito com azeite, vinagre e um pouco de mostarda branca.

Salada de feijão frade — Cosido o feijão frade e escorrido, deita-se numa saladeira e tempera-se com cebola e salsa picada, pimenta em pó, azeite, vinagre e sal fino.

Salada de lagosta — Cose-se a lagosta, descasca-se, tira-se-lhe a tripa, abrindo-a pelo dorso com um gôlpe longitudinal, corta-se em pedaços pequenos, aproveitando todas as partes carnudas, põe-se numa saladeira, deita-se-lhe sal fino, salsa picada, ovos cosidos picados e rega-se com môlho de azeite, vinagre, pimenta e mostarda branca, ligado á parte.

Salada de pepino — Descasca-se o pepino, deixando-lhe bocados da parte verde da casca e inutilizando-se os extremos, que teem sabor amargo; em seguida corta-se em rodas muito delgadas e põe-se de môlho em água salgada algumas horas antes de se servir. Quando tem de servir-se, escorre-se num passador, deita-se numa saladeira e tempera-se com pimenta em pó, deitando-lhe por cima o môlho de azeite, vinagre e sal, á parte.

A conservação duma parte do pericarpo do pepino tem por fim tornar a salada mais digestível.

Salada de pimentos assados — Assam-se sôbre as brasas pimentões dôces, tira-se-lhes a pele e as sementes e partem-se em tiras, que se deitam numa saladeira.

Assam-se do mesmo modo tomates, põem-se num passado[r] espremem-se sôbre os pimentos. Tempera-se depois esta mistura, [com] azeite, vinagre, sal, pimenta, cebolas cruas ás rodas e salsa pi[cada].

Salada de rabanetes com alface — Lavam-se e raspa[m-se] os rabanetes, deixando-lhes ainda uma partícula vermelha.

de bom azeite, manteiga, toucinho finamente picado, as vagens, lavadas de fios e cortadas em tirinhas e uma porção de caldo de carne, suficiente para a cosedura e para deixar môlho. Tapa-se a caçarola leva-se ao lume e deixa-se ferver, agitando-a de vez em quando, até que se suponha que o feijão está bem cosido. Depois, destapa-se a caçarola, tempera-se o guisado de sal, se fôr necessário e se o feijão está bem cosido tira-se a caçarola do lume, deixa-se arrefecer, um pouco, liga-se o môlho com uma ou duas gemas de ovos e leva-se de novo ao lume, só para coser estas, servindo-se em seguida.

Vitela enrolada com môlho de tomate — Toma-se a carne de vitela, corta-se em fatias delgadas, que se batem e esfregam com alho picado, polvilha-se com sal fino e pimenta. Pica-se presunto e salsa muito finamente, estende-se este picado sobre as fatias de vitela, deixando livres as extremidades, e fazem-se rolos apertados que se ligam com linha forte e se borrifam com vinagre, deixando depois repousar a tomar gosto.

Põe-se ao lume numa frigideira manteiga e, quando está a ferver em fogo brando, deitam-se-lhe os rolos e deixam-se frigir lentamente. Quando estão fritos, tiram-se da manteiga.

Dentro desta deita-se um tomate cortado, sem pele nem sementes, cebola em rodas, dentes de alho esmagados e um pouco de noz moscada; deixa-se frigir a mistura, leva-se ao almofariz, pisa-se, passa-se por um passador, acrescenta-se com um pouco de caldo, põe-se ao lume e, dentro deste môlho, deitam-se os rolos, para aquecerem, tirando-se-lhes as linhas antes de se servirem.

Vitela recheada — Toma-se uma peça de peito de vitela e apara-se a dar-lhe uma forma regular. Em seguida, com uma faca de ponta bem afiada, abre-se ao meio da espessura, formando uma especie de saco, dentro do qual se introduz um picado feito com as aparas da vitela, arroz cosido e batatas, tambem cosidas e reduzidas [a] polme.

As aparas da vitela que devem formar o picado, põem-se numa [sala]deira com manteiga e cebola picada e levam-se ao lume a co[zer, ac]rescentando-se o môlho com um pouco de caldo, no qual se [deita o] arroz cosido, o polme da batata e os ovos cosidos, mexen[do-se] muito bem e temperando com pimenta e noz moscada. O re[cheio i]ntroduz-se no saco depois de frio e fecha-se este com uma [costura] feita com palitos, que atravessam os bordos da abertura, e [...]usado.

[A pe]ça assim preparada, assa-se ao modo ordinario e depois de [...]a-se-lhe a costura. É prato proprio para comer frio.